

ئەکرەم قەرەداخی

فسیۆلۆژی سێکس





چاپی دووەم

2005

فیسیۆلۆژی سێکس

ئەکرەم قەرەداخی

چاپی دووەم ـ سلێمانی ٢٠٠٤

تێبینی/ چاپی یەکەم لەلایەن دەزگای چاپ و پەخشی سەردەمەوە چاپ کراوە

ناوی کتیب : فسیۆلۆژی سێکس

ئامادەکردنی : ئەکرەم قەرەداخی

جیاکردنەوەی رەنگەکان : دیاری بکر محمد

چاپ : چاپخانە و ئۆفسێتی شڤان

تیراژ : (١٠٠٠) دانە

ساڵی : ٢٠٠٥ سلێمانی

چاپی دووەم

فیسیۆلۆژی سێکس

ئەکرەم قەرەداخی

تیراژ (١٠٠٠) دانە

زنجیرەی کتێبی چاپکراوی نیگا ژمارە (٢)



ژمارەی سپاردنی (٣٨٢)ی ساڵی ٢٠٠٣ لەلایەن وەزارەتی رۆشنبیرییەوە پێدراوە

پێشەکـــی

فیسیۆلۆژی سێکس یەکێکە لەو بابەتە هەرە گرنگانەی کە زۆر دەمێکە لە کۆمەڵە پێشکەوتووەکانی جیهاندا بایەخێکی زۆری پێ دراوە و بەسەدان تۆێژینـــەوە و باســی لــەخۆ گرتـــووە و بۆتـــە بابـــەتێکی ســـەرەکییش لـــە خوێندنگە و زانکۆکاندا.

داخەکەم ئێمە تا ئێستا ئاوڕێکی پڕ بایەخمان لەم لایەنە گرنگەی ژیان و زانست نەداوەتەوە و هێشـتا نـەوەی نوێمـان و بەشـێکی زۆری نـەوەکانی پێش ئەوانیش شتێکی ئەوتۆ دەربارەی جەستەی خۆیـان و کێشـەکانیان نـازانن و ئاگادارییـەکی زانسـتیانەی سـۆز وئەندێشـەی سێکسـیی نـین و زۆربـەی جـار باسـکردن و لێکۆڵینـەوە لـەم بارەیـەوە بـەکارێکی نابـەجێ دادەنرێت.

لەراسـتیدا بابـەتی زاوزێ و سـێکس وەك هـەموو بابەتـە خۆرسـکەکانی جەسستەوان، باسـکردت و لێکۆڵینـەوە لەسـەریان، کـارێکی پێویسـتە و مـرۆڤ لەهەڵـە تێگەیشـتن و کـاری کوێرانـــە و خواربوونـــەوە ولادان دوور دەخاتەوە.

هەر بەو گیانەوە، بە پێویستم زانی کە ئەم لاپەڕانە بخەمە بەردەم رۆڵـەکانی نەتەوەکـەم کـە جگـە لـەو بابەتانـەی خـۆم نوسـیومن، یـا لـە سـەرچاوە جیهانییەکانەوە ئامادەم کردوون، بەشێکیشیانم وەرگێڕاوە، هیوادارم بەم کارەم خزمەتێکی بچوکی نەتەوەکـەم کردبێـت و هـەنگاوێکیش بێـت بـۆ بەدواهاتنی دەها و سەدان کتێبی فراوانتر لەلایەن نوسەر وتوێـژەرەوەی دیکەمانەوە.

ئەکرەم قەرەداخی

بەندی یەکەم

کۆئەندامی زاوزێ

1

کۆئەندامی زاوزێی نێری مرۆڤ
Male Reproductive System

کۆئەندامی زاوزێی نێری مرۆڤ دەکرێت بەسێ بەشی سەرەکیەوە:

أ-ئەندامە سەرەکیەکان: کە بریتین لە جوتەگون کە بەرپرسی دروستکردنی توخمەخانەکانی نێرن. سەرەڕای دەردانی هۆرمۆنە سێکسیەکان کە بەرپرسی گەشەی ئەندامەکانی دیکەی زاوزێن‌و دەرخستنی سیفەتە توخمیە دوەمیەکانیش لەنێردا.

ب-جۆگە گوێزەردوەکان: بریتین لە جۆگەڕێکەکان لەوانە جۆگە دەرچوەکان‌و بوربوخ‌و تۆواوە جۆگەو جۆگەی هاوێژەرو و میزەڕۆ.

ج-ڕژێنەکان: بریتین لە تۆواوە چیکڵدانەو پرۆستات‌و کۆپەر.

گونەکان: Testes:

گونەکان دوو ئەندامی هەرە سەرەکی نێرن، کەتیایاندا تۆو هۆرمۆنەکانی نێر دروست دەبن. گونەکان دەکەونە ناو تورەکەیەکی پێستییەوە پێی دەوترێت تورەکەی گون Scrotum لەنێوان‌و بەردەم هەردووڕانەدا.

مرۆڤ لە سەرەتایی کۆرپەلەییدا توخمێکی دیاریکراوی نیە، چونکە ئەندامە سێکسیە یەکەمەکانی، گون بن یا هێلکەدان، لەناو هەناوی لەشدان، لەشوێنێك کە نزیکە بەشوێنی دروستبوونی گورچیلەدا دروست دەبن، لەپاشدا دادەبەزنە شوێنەکەی خۆیانەوە، لەمێدا.

هەردوو هێلکەدان دادەبەزن بۆ ئەوەی بچنە بەشی حەوزی ناو عەناوی سکەوە، و لە نێریشدا گونەکان بەرەو دەرەوەی لەش دەچن بۆ ناوتورەکەی گون.

درێژی گون لەکەسێکی پێگەیشتوودا دەگاتە نزیکەی ٤سم، هەروەها درێژییەکەی لە پێشەوە نزیکەی (٢,٥سم)ە، کەمێك لەمەش کەمترە لەلایەکەوە بۆ لاکەی دی، لەگەڵ ئەوەی قەبارەی گون بەگشتی لەکەسێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە، بەڵام لە سەرەتادا بچوکن و لە پاشداو لەکاتی باڵقبووندا گەورە دەبن، لە پاشتریشدا کە مرۆڤ بەساڵدا دەچێت، دیسانەوە قەبارەیان بچکوك دەبێتەوە.

گون تاڕادەیەك شێوەی گۆیی یا هێلکەییە گونی چەپ تاڕادەیەك لەگونی ڕاست شۆڕتر دەبێتەوە، بەڵام لەو کەسانەی چەپەن گونی ڕاستیان زۆرتر شۆڕ دەبێتەوە، چونکە دەرکەوتووە ئەم سیفەتە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە دەستەوە هەیە (Handedness). کێشی گون نزیکەی ٥-٧ گرام دەبێت.

هەرگونێك بە بەرگێکی دەرەکی داپۆشراوە پێی دەڵێن زنی پەردە Tunica Vaginalis کە بە شێکە لە میزوسلیۆم Mesothelum کە ناو بۆشی هەموو بۆشایی سکی کردووە، و هەرئەویشە کە لە کاتی دابەزینی گوندا لەگەڵیدا شۆڕدەبێتەوە بۆ ناو تورەکەی گون.

لەڕووی ناوەوەی ئەم بەرگەوە، چینێکی شانەیی ریشالی هەیە پێی دەوترێت پەردە سپی Tunica albuginea کە لە ڕوکاری ناوەوە ئەستورتر دەبێت و گون بەهۆی بەستەرە شانەیەکەوە بۆ نزیکەی ٢٥٠ پلەی جیا دابەش دەبێت، هەر یەکەیان تۆواوە بۆریچکەیەکی



Seminiferous تێدایە لە گونی مرۆڤدا نزیکەی ٥٠٠ تۆواوە بۆریچکەی پێچاوپێچ هەیە تیرەی هەریەکەیان نزیکەی ٢٠٠ مایکرۆن دەبێت و ٥ سەنتیمەتریش درێژن، و لە ٦٦٪ی قەبارەی هەر گونێك داگیردەکەن. و ئەگەر هەر هەموشیان بەستران لەیەك نزیکەی ٢٥٠ مەتر درێژ دەبن، ناوپۆشی هەریەك لەم بۆریانە کۆمەڵە خانەیەکیانە بەرەو ناوەوە لێ دەرپەریوە پێیان دەوترێت خانەی

سرتۆلی Sertoli cells، هەروەها هەر ئەم ناوپۆشانە نەژادە خانەکان دروست دەکەن کە پێیان دەوترێت تۆو پێکهێن Spermatogonia.

، هەموو ئەم تۆواوە بوریچکانە لەپاشدا دەنوسێن بە جۆگەیەکی ڕێکەوە کە بەرەو لای ناوەوەی لەش دەڕوات و دەنوسێت بە تۆڕێك بۆریچکەوە پیان دەوترێت پرچە بۆریچکە rete tubules، یا بوریچکە دەرچووەکان.

تۆواوە بۆریچکەکان دوو جۆر خانەیان تێدایە کە بریتین لە:

١-خانەی سرتۆلی Sertoli cells: کە خانەی ستونی ناوك هێلکەیین، دەردراوەکانیان دەبنە خۆراکی ئەو تۆوانەی پەیدا دەبن. کۆمەڵە خانەیەکی ستونی جەستەیین، لەسەربنکە پەردەیەك بەندن لە ناوپۆشی تۆواوە بوریچکەکاندا، و ژمارەیەك زیادەی پروتۆپلازمی ئاڵۆزیان لێوە ددرچوە بەرەو ناوجەرگەی تۆواوە بۆریچکەکان، لە نێوان ئەم زیادانەدا تۆوەکان دروست دەبن، سایتۆپلازمی سرتولیە خانەکان هەردوو جۆرەکەی ناوە پلازمیان تێدایە، لووس و زبر، بەڵام جۆری لووسەکە زیاترە، مایتۆکۆندریا تیایاندا درێژەو بەزۆریش تەریبن بەباری درێژی خانەکە.

خانەکانی سرتولی پێکەوە لە ڕێگای پێکهاتوییەکی نشێوە پشتێنی ئاڵۆزەوە لە بنەوە بەیەکەوە بەندن، ئەم پێکەوە بەندیە دووجۆری سەرەکی دەگرێتەوە، جۆری یەکەمیان، پێکەوە بەندی تونە کە ڕێگە بە تێپەڕبوونی گەردی پرۆتینی گەورە نادات و ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە دروستکردنی تۆو پێکهێنەکان، جۆری دوەمیش کە پێی دەوترێت پێکەوە بەندی کەلێنی، ڕێگا بە هەندێك گەردی گەورەی پرۆتین دەدات کە بچێتە نێوان سرتولیە خانەکانەوە.

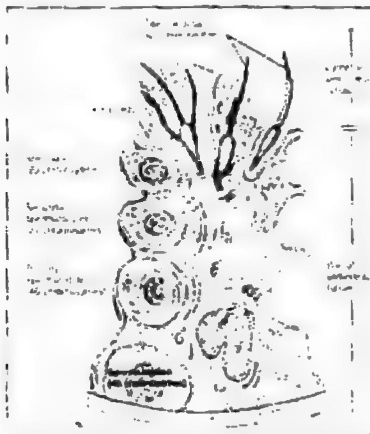
خانەکانی سرتۆلی لە توانایاندا هەیە گەلێك گەردی گلۆکۆز بگۆڕن بۆ لاکتەیت. ئەم لاکتەیتە زۆر گرنگە بۆ گەشەی نەژادە خانەکان و دەرپەڕاندنی وزەیان هەروەها سرتولیەخانەکان جۆرە پرۆتینێك دەرێژن پێی دەوترێت (ABP) واتە پرۆتینی بەستەری ئەندروجین (Androgen binding protein)، ئەوەش ئەو پرۆتینەیە کە بە گونە هۆرمۆن (Testosteron)دوە دەبەسترێت، واتە فەرمانی سەرەکی ئەم پرۆتینە خەستکردنەوەی تێستۆستیرۆنە لەناو برنج epididymisدا. سەرەڕای ئەمانە سرتولیەخانەکان پروتینی بەستەری ئاسن (ترانسفیرین Transferin) دەرێژن و فەرمانی سەرەکی ئەم پرۆتینە بریتیە لە گواستنەوەی ئاسن بۆ نەژادەخانە گەشەکردووەکان.

هەروەها سرتولیە خانەکان جۆرە پرۆتینێکی دی دەرێژن کە پێی دەوترێت سریۆلۆ پلازمین (Cerulo plasmin) کە بەستەرن بەمەوە، و توخمی مس دەگوێزنەوە بۆ نەژادەخانە گەشەکردووەکان سەرەڕای ئەمانەش جۆرە پێپتایدیك دەرێژن پێی دەوترێت (ئینهیبین Inhibins)، ئەم مادیە نایەڵێت هۆرمۆنی FSH، بە خەستیەکی زۆر لە گوندا کۆببێتەوە هەروەها هۆرمۆنێکیش دەردەدات پێی دەوترێت (AMH) واتە Anti- Mullerian – Hormon، ئەم هۆرمۆنە لە قۆناغی کۆرپەلەییدا دەردەدات تا نزیکەی دووساڵ نایەڵێت جۆگەکانی فالوب و مناڵدان دروست بێت واتە نایەڵێت کۆرپەکە ببێتە کچ.

ب-خانەی دروستکەری تۆو Spermatognic cells:

ئەم خانانە بەشێوەی چەند چینێك دروست دەبن، کە قۆناغەکانی گەشەی تۆو پێکدەهێنن، واتە لەم خانانەوە تۆو بەچەند قۆناغێکدا دروست دەبن. کە لە دەرەوە بۆ ناوەوە بریتین لە تۆو پێکهێنەرەکان (دروست کەری تۆو- Spermatogonia)، تۆوە خانەی یەکەمی Primary spermatocyte، تۆوەخانەی دووەمی Secondary spermatocyte و نەرۆمە تۆوەکان spermatids، لە گۆڕینی قەدەخانەکانەوە تا درستبوونی تۆوێك ٦٤ ڕۆژی پێ دەچێت، لە نێوان هەر دابەشبونێکی خانەدا قەدەخانەکان ١٦ ڕۆژ ووچان دەدەن، واتە هەر ١٦ ڕۆژ جارێك دەستەیەك تۆو دەچێتە ناو چەقی تۆواوە بۆریچکەکانەوە.

لەپاشدا تۆوە دەرچووەکان Sperms لەنێوان تۆواوە بۆریچکەکاندا، کۆمەڵەخانەیەکی تێدایە پیان دەوترێت: نێوانە خانەی لایدك Leidig cells کە هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن Testosterone (گونە هۆرمۆن-نێرە هۆرمۆن) دەرێژن، کارێکی سەرەکیان لە دەرکەوتنی سیفەتە دووەمیەکانی نێردا هەیە. سایتۆپلازمی ئەم خانانە پڕن لە ناوەپلازمە تۆڕی لووس کە دروستکەری چەوریە ئاڵۆزەکانن.

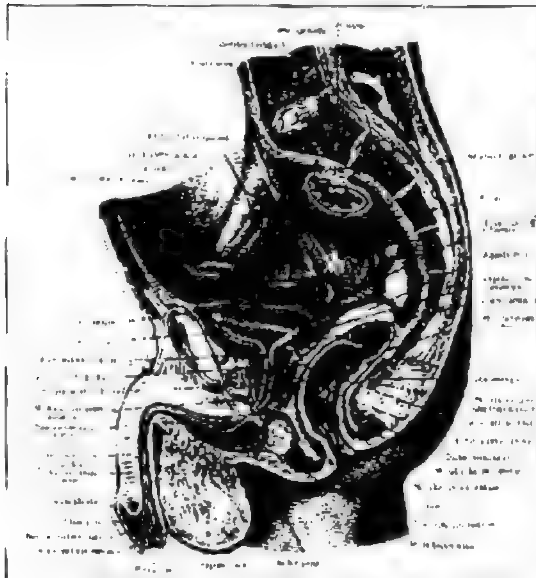


فەرمانی سەرەکی نێوان خانەکانی لایدگ بریتیە لە دەردانی گونە هۆرمۆن (تێستۆستیرۆن Testosteron) کە ئەویش پێکهاتوە لە کۆلیسترۆڵ و نەسیتەیت ئەم خانانە لەلایەن هۆرمۆنی تەنەزەردەوە Leuteinizing hormon (LH) کۆنترۆڵ دەکرێت کە ڕاستەوخۆ ژێرمێشکە ڕژێن دەری دەدات.

جۆگە گوێزەرەوەکان:

تۆواوە بۆریچکەکان لە پلەکاندا، هەموو دەنوسێن بەچەند بۆریچکەیەکی ڕێکەوە، کە ئەوانیش دەنوسێن بە تۆڕێك لە پرچە بۆریچکەکە، یا جۆگەلە دەرچووەکانەوە Efferent ductules کە ژمارەیان بۆ هەر گونێك نزیکەی ١٥-١٦ دەبێت، ئەم بۆریچکانە تۆوەکان بەرەو بربخ دەبەن.

بربخ Epididyymis:



بربخ بریتیە لە پێکهاتوویەکی بۆریچکەیی کە بەبەشی دواوەی گونەوە نوساوە، لەبەشێکی سەرەوە پێکهاتوە پێی دەڵێن سەر Head or coput و لە ڕێگای تەنێکەوە Body نوساوە بەبەشی خوارەوە کەپێی دەڵێن کلك cauda Tailor درێژییەکەشی نزیکەی ٥سم دەبێت.

بۆریە دەرچوەکان تۆوەکان دەگەیەنن بە بربخ. کە وەك جۆگەیەکی پێچخواردوی تاك Single convoluted duct دەردەکەوێت، و کۆتاییەکەی دەگات بە لولەی گوێزەرەوە Vas deferens.

کلکی بربخ وەك کۆگەی تۆوەکان وایە. لە بەرئەوە نەبوونی کلك یا گیرانی دەبێتە هۆی نەرۆیشتنی تۆوەکان‌و بەو حاڵەتەش دەڵێن بێ تۆوی Azoospermia.

لولەی گوێزەرەوە، کە بە بەشی کلکی بربخەوە دەنوسێت و لە تورەکەی گونەوە دێتە دەرەوەو بەپشت میزەڵداندا دەڕوات‌و دەنوسێت بە تۆواوە چیکڵدانەوە.

تۆواوە چیکڵدانە Seminal Vesicles:

کۆئەندامی زاوزێی نێر، جوتێك تۆواوە چیکڵدانەی هەیە کە بە بەشی بنەوەی پشتی میزەڵدانەوە نوساوە، و ڕاستەوخۆ دەکەوێتە نێوان ئەو و ڕێکەوە (Rectum).

چیکڵدانەکان لەبەشی سەرەوەیاندا لە یەکتری دوورن، بەڵام لەبەشی خوارەوەدا زۆربەیەکەوە نوساون. لە مرۆڤدا ئەم چیکڵدانانە پان بووەوە بچوکن، ئەگەر بەراورد کران بە هەندێك گیانەوەری وەك: مشكو بەراز، کەتیایاندا تارادەیەك گەورەن. هەندێك شیردەری دیکەش ئەم چیکڵدانانەیان نیە وەك: کەنغەرو زۆربەی گیانەوەرە گۆشت خۆرەکان (Carnivorous).

ئەو شلەیەی کە چیکڵدانەکان دەیرێژن رێژەیەکی زۆری تۆواوە پلازمای تێدایە. ئەم چیکڵدانانە تۆو كۆناكەنەوە هەروەك لە مەوپێش وا دەزانرا. بەڵام شەکری فرەکتۆز Fructose دەرێژن کە دەبێتە خۆراك بۆ تۆوەکانو ووزەیان دەداتێ. لەبەرئەوەی ئەم چیکڵدانانە راستەوخۆ لەبەردەم رێكەدان، بۆیە کرداری دەرهاویشتن (defication) زۆر جار دەبێتە هۆی پەستان خستنە ئەم چیکڵدانانە دەبێتە هۆی دەردانی دەردراوەکانیان، بەڵام ئەم کردارە تا رادەیەك دەگمەنە، چونکە ئەم چیکڵدانانەو زۆرتر لە میزەڵدانەوە نزیکن وەك لە رێکە، بەڵام زۆرتر لەوکەسانەدا روودەدات کە چیکڵدانەکانیان پڕە. کۆتایی هەر دو چیکڵدانەکان لەرێگای هەردوو لولەی گوێزەرەوە دەبنە یەك و هاوێژە جۆگە پێکدەهێنن کە بە میزەرۆدا دەکرێنەوە.

پرۆستات Prostate:

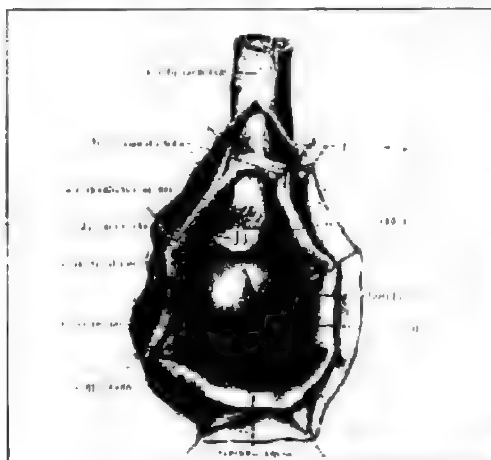
تۆژینەوەکان نیشانیانداوە، کە رژێنی پرۆستات بایەخێکی زۆر گەورەی لەژیاندا هەیە، و هەرتێکچونێکی تێدا رووبدات بەتایبەتی لە دوای پەنجا ساڵیەوە، دەبێتە هۆی تێکدانی ژیانی مرۆڤەکە، لەبەر ئەوە تاڕادەیەك بەدرێژی باسی ئەم رژێنە دەکەین:

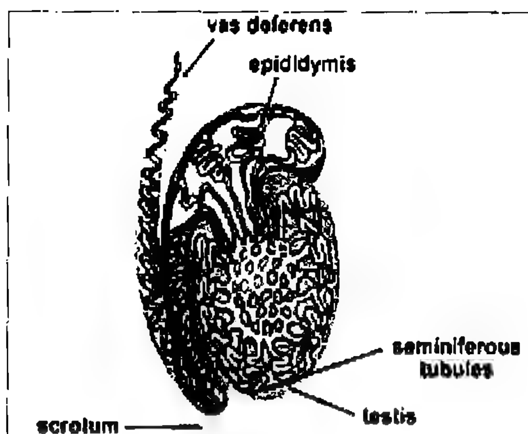
پرۆستات لەدووبەشی سەرەکی پێکدێت، بەشی یەکەمیان کەپێی دەوترێت رژێنەبەش Glandularو بەشی دووەمیان پێی دەوترێت ریشاڵە ماسولکەیی Fibromuscular.

رژێنەبەش بەهۆی کاری هۆرمۆنەکانی نێرەوە کار دەکات. ئەم بەشە شلەیەکی ڕون دەر دەدات کە بڕێکی زۆر لە ترشی ستریك (Citricacid)ی تێدایە. و بڕی ئەم ترشەش بەندە بە بڕی نێرە هۆرمۆنەوە، لەبەر ئەوە دیاریکردنی بڕی ترشەکە، توانا بڕی هۆرمۆنەکە Testosteron لە مرۆڤەکەدا دیاری دەکات، هەروەها چەند مادەیەکی دیکەشی تێدایە وەك سپێرمین Spermineو سپێرمیدین Spermidine کەپێکهاتەی ئۆرگانین ئەو بۆنە تایبەتیە پەیدا دەکەن بۆ تۆواوەکە دەتوانرێت پاش جووت بوون لە هەناسەی ژندا بۆن بکرێت. سەرەڕای ئەمانە لە دەردراوەکانی پرۆستاتدا مادەیەکی شێوە هۆرمۆنی گرنگ هەیە کەپێی دەوترێت پرۆستا گلاندینس Prostaglandins و بەزمانی زانست بە (PG) ناودەبرێت. ئەم مادەیە لە ساڵی ١٩٣٤دا زانای سویسری ڤۆن ئەیلە Vone Ealer لەشلەی تۆواوی مرۆڤدا جیای کردەوە، و ئەم ناوەی دایە بەو بڕوایەی کە تۆواوەپلازما تەنها پرۆستات دەیڕێژێت. لە دواتریشدا کە زانا یاسۆن ساڵی ١٩٥٩ سەلماندی کە تۆواوە پلازما تەنها لە پرۆستاتەوە ناڕژێت بەڵکو بەشێکی زۆریشی لە تۆواوە چیکڵدانەوە دەڕژێت، هەر ناوەکەی نەگۆڕا، لەپاشتریشدا سەلێنرا کە پروستاگلاندینەکان لە هەموو شانەکانی لەشەوە دروست دەبن.

ئێستا نزیکەی ١٤ جۆر پرۆستاگلاندین هەیە، کە لە بارەی کیمیایی و فیسیۆلۆژییەوە جیاوازن. بەشی سەرەکی کاری ئەم مادەیە بریتیە لە گرژبونی منداڵدانو جۆگەکانی فالوپ کە لە کاتی دوای جوتبوندا ڕۆڵێکی گەورە دەبینن بۆ ڕۆیشتنی تۆوەکان بەناویاندا بەرەو هێلکە. لەبەر ئەوە پرۆستاگلاندینس ڕۆڵێکی گەورەیان لە کرداری پیتاندندا هەیە.

هەر لەبەر ئەمەشە لە سەرەتای شەستەکانی سەدەی پێشوەوە، هەندێك لە کۆمپانیاکانی دەرمان ئەم مادەیەیان وەك مادە دەرمانەکان داناوە کە بۆ منداڵبون Induce labour لە قۆناغەکانی دوایی سکپڕیدا بەکاری دەهێنن، هەروەها بۆ ڕوودانی لەبارچوون Abortion لە قۆناغەکانی سەرەتای سکپڕبووندا بەتایبەتی لە سێ مانگی یەکەمی سکپڕیدا، لەهەندێك کەسدا، بەتایبەتی لە دوای چل ساڵیەوە، پرۆستات گەورە





دەبێت، ئەم گەورە بوونە بەزۆری بەشی ریشاڵە ماسولکە Fibromuscular دەگرێتەوە بەزۆری لەوکەسانەدا بڕی هۆرمۆنی مێ (ئێسترۆجین) لەچاو هۆرمۆنی نێردا بەرز دەبێتەوە، کە زۆرجار لە رژێنەکانی سەر گورچیلە یا هەر لە گون خۆیەوە دورست دەبێت. ئەم گەورەبوونە کار دەکاتە سەر میزەڕۆ و بەشێك لە میزەڵدان لەبەرئەوە دەبێتە هۆی میز بەگران کردن.

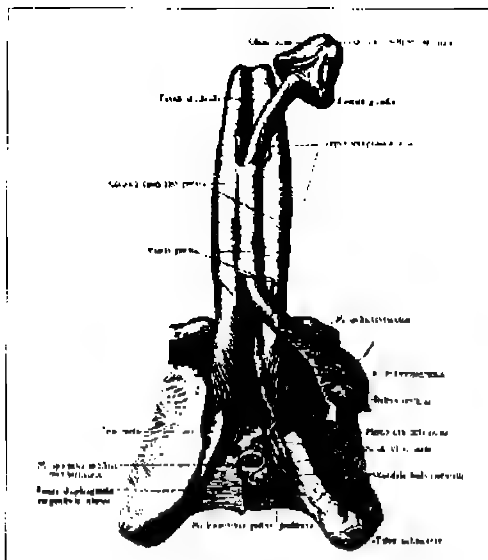
لەسەرەتادا میزە چورکێ دروست دەبێت، و میز هاتن بەشەو، چونکە گەورە بوونەکە پاڵ بە بنکی میزەڵدانەوە دەنێت و پەستان دەخاتە سەر ملی میزەڵدانو ئەو کارە دروست دەکات، و میز هاتنەکەش هێواش و پنت پنت دەبێت، ئەگەر ئەم گەورە بوونە زۆری خایاند دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی میز لە میزەڵداندا، کە سەرەتا کەمترو بە Acute retension ناودەبرێت بەلام لەپاشتردا ئەگەر چارەسەر نەکرا توندو درێژ خایەن دەبێتو پێی دەوترێت پەنگخواردنەوەی درێژخایەن Chronic retension، کە هاتنە خوارەوەی میز زۆر کەم دەبێتو دەبێتە پنت پنتی تەواو. لە سەرەتادا ئەم حاڵەتە ئارەزوی سێکسی libido زیاد دەکات لەپاشتردا نامێنێتو دەبێتە هۆی پەککەوتنی سێکسی.

رژێنی کۆپەر Bulbourethral- coupers gland:

دوو رژێنی زۆر بچوکن لە میزەڕۆدا دەکرێنەوە لەژێر دەرچەی پرۆستاتدا. دەردراوەکەی تفتە، یارمەتی هاوکێش کردنی ترشێتی میز دەدات لە میزەڕۆدا، ئەگەر هەبێت.

چوك Penis:

چووك لەسێ کۆلەکەی شانەیی پێکدێت، کە توانای رەپبونیان هەیە و پیان دەوترێت رەپەشانە Erectile Tissue ئەم سێ کۆلەکەیە لەگەڵ یەکتردا یەکدەگرنو تەنی چوك Body or shaft پێکدەهێنن، بەلام لەرەگی چوکدا Root لەیەکتری جیا دەبنەوە.



ڕەپەشـــانە لـــە ژمارەیـــەکی زۆر کنۆچکـەیا ئەشـکەوتە بۆشـایە گـەورە Large cavernous spaces پێکدێت، کە لە کاتی ڕەپبوونـی چوکدا پڕدەبـن لـە خوێن.

هـــەرچی میزەرۆشـــە uerthra کـــە لێرەدا پێی دەوترێـت مـیزەرۆی چـوك، چونکە بـەناو چوکدا دەڕوات تـا کۆتـایی چوك درێــژ دەبێتــەوەو دەگاتــە بەشـی پێشەوەو بە کونی چوك کۆتایی دێت.

ڕەپبونـــــی چـــــوك لـــــەژێرکاری پاراسەمپەساویە کۆئـەندام دایـە. و بـە بەهۆی پڕبوونـی بـە خوێنـەوە ڕوودەدات، هـەرچی گـرداری تـۆو هاویشتنیشە لـەژێر کـاری سەمپەساویە کۆئەندام دا دەبێت. کە پێکدێت لە زنجیرەیەك گرژبوونـی یـەك لـەدوای یـەکی ڕێكو لـە بربخـەوە دەسـت پـێ دەکاتو بـەدرێژای لولـەی گوێـزەرەوەدا دەڕوات. هـەر لەبـەر ئەمەشـە لولـەی گوێـزەرەوە دیوارێکـی ماسـولکەیی، هـێزی ئەسـتوری هەیـە، لەپاشـدا ماسولکەکانی پڕوستاتو کۆپـەرو چـوك یـەك لـەدوای یـەك گرژدەبـن بـەدرێژایی مـیزەڕۆ، تۆواوەکە بە تۆوەکانەوە هەڵدەدەنەوە دەرەوە.

تورەکەی گون Scrotum:

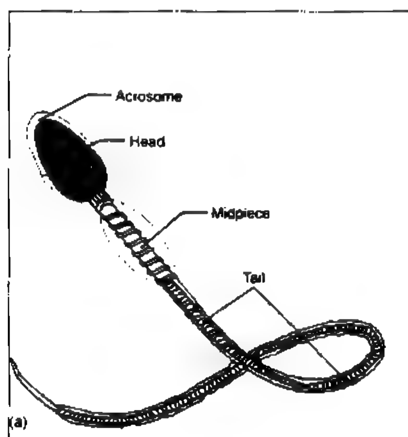
بریتیـە لـە تورەکەیـەکی پێستی تـەنك کـە گونـەکانی تێدایـەو بەشـێوەیەکی وردی وا دروست بوە کە فەرمانەکانی خۆی بەباشی جێبەجێ بکات، پێشەکەی پڕە لە بۆیەی تایبەتی کە پارمەتی تێپەڕبوونی تیشکە گەرمەکان بدات. هەروەها موویەکی کەمی تەنك دایپۆشیوە. هیچ چەوریە شانەکانەیەك لەژێریدا نیە بۆ ئەوەی گەرمی لە گونـەکانو لولـە خوێنـەکانیان نەگرێت. چینێك لە ریشاڵە ماسولکەی خۆنەویست کەوتۆتە ژێر ئەم پێستەوەو بـە بەشـێکی گرنگـی ئـەم تورەکەیـە دادەنرێـت، کـاتێك ئـەم ریشـاڵانە بـەهۆی سـەرماوە گـرژ دەبـن یـا لــە ئـەنجامی وەرزشـکردندا، ئـەوا تورەکـەی گـون گـرژ دەبێـت بـۆ ئـەوەی ڕەق بێـتو پێسـتێکی

چرچی هەبێت. بەڵام لەکەشی گەرمدا ماسولکەکانی خاو دەبنەوەو ئەوکاتە وەك تورەکەیەکی شۆڕ بووەوە دەردەکەوێت.

مەبەستی سەرەکی لەم گۆڕانکاریانە بۆ ئەوەیە کە پلەی گەرمی گونەکان رێك بخات. لە کەشی ساردا گونەکان بەرەوسك رادەکێشن. لەکەشی گەرمیشدا بۆ خوارەوە شۆڕیان دەکەنەوەو تورەکەی گون ڕووبەرێکی فراوان دروست دەکات.

تۆواو Semen

قەبارەی تۆواو لەیەك هەڵداندا لەنێوان ۲-۷ سم۳ بەتێکرای ۲,۵سم۳. هەر ۱سم۳ لە تۆواوە نزیکەی ۶۰-۱۵۰ ملیۆن تۆوی تێدایە. ۸۰٪ی ئەم تووانە ساغن‌و سروشتین لە قەبارەو شێوەو روخسارياندا.



هەرچی تۆوە تێکچوە ناسروشتیەکانیشە دەکرێن بە ۷ جۆرەوە کە ئەمانەن:

گەورەتر لە سروشتی: Larger، بچوکتر smaller، تەنك Thinner، سەرهێلکەیی Oval-headed لە برێتی سەرهەمێیی Piniform، دووسەرە double-headed پێ نەگەیشتو Immature.

پێ نەگەیشتوەکان ئەو خانانەیە کە پێش پێ گەیشتن، هاتونەتە دەرەوە، بەزۆری ئەوانەن کە لە قۆناغەکانی کۆتاییاندان و پێیان دەوترێت ئەرۆمەتۆو (spermatid) کەلەوانەیە تاك بن Single، یا پێکەولکاوبن clumped.

لەباری سروشتی‌و دروستی‌دا قەبارەی تۆواو روخساری تۆوەکان‌و ناوەڕۆکی شلەکە لە نێوان تەمەنی ۲۰-۴۰ساڵی‌دا بەشی هەرە زۆری تۆوەکان ساغ‌و سروشتین. و ۸۰٪ی تووەکان جولەدارن motile.

بوونی ۲۰ ملیۆن تۆو بۆ ۱سم۳ لە تۆواودا پێی دەڵێن کەم تۆوی oligospermia و بەزۆریش خەسڵەتێکە لە خەسڵەتەکانی نێری نەزۆك. هەروەها لەو پیاوانەشدا ڕوودەدات کە قەبارەی هەڵدارویان ناگاتە زیاتر لە ۰,۵سم۳، لەگەڵ ئەمەشدا زۆر لەم پیاوانە منداڵیان دەبێت. بەڵام نەبوونی تۆو بەشێوەیکی تەواو لە تۆواودا پێی دەڵێن بێ تۆویی Azoospermia. کە هەرگیز ئەمانە توانای پیتاندنیان نیە.

جوڵەی تۆو بەگەرمیەوە بەندە، تۆوەکان لەپاش ٢٤ سەعات لە جوڵە دەوەستن ئەگەر لە هەڵگیراوێکی وەك پلەی گەرمی لەشدا هەڵگیران. تۆو لە ٤٨ پلەی سەدیدا زۆر بەخێرایی دەمرێت.

بۆ دەستە بەرکردنی پیتاندن پێویستە بەلای کەمەوە ٦٠٪ی تۆوەکان لە جوڵەدابن.

برێکی کەمی تۆوی چالاك، زۆر باشترن لەبرێکی زۆری تۆوی ناچالاك.

ساردکردنەوەی تۆوەکان بەخێرایی دەبێتە هۆی مردنیان، هەڵگرتنی تۆوی مرۆڤ بە ساردی بۆ ماوەیەکی زۆر دەکرێت، لەگەڵ ئەوەی هێشتا خەڵکی بەباشی نازانن.

سەرەرای ئەمانە تۆو بەپلەی ترشێتی Acidity و پلەی تفتێتی Alkalinity کارتێکراو دەبن. لەبارە ئاساییەکاندا تۆواو تفتە. بەلام دەردراوەکانی زێ Vaginal Secretion ترشن بەتایبەتی لەکاتی هێلکەداناندا Ovulation.

هەرچی ژیانی تۆویشە پاش جووت بوون بە ندە بە بوونی کۆمەڵێك مادەی کیمیاوی هاوکێشەوە chemical Buffers لە تۆواودا کە پارێزگاری لە تفتیەتەکەی دەکات.

بوونی تۆواوەپلازما گەورەترین سودی بەتۆوەکان گەیاندوە، چونکە بەهەڵواسراوی لەناویدا دەمێننەوە، و برێکی باش لە شەکرەکانی گلوکۆز glucoseو فرکتۆز Fructoseو پرۆستاگلاندینەکانو پرۆتینەکانیان بۆ دەستبەر دەکات، سەرەرای جوڵەو مەلەکردن تیایدا لەگەڵ ئەمەشدا برێکی باشیشی لەترشی ئەسکوربیك Ascorbic Acid تێدایە تاقیکردنەەکانیش دەریانخستوە کە ٢٠٪-٤٠٪ی ئەو پیاوانەی کە ناتوانن پیتێن جێبەجێبکەن، دابەزینێکی زۆریان لەمادەی پرۆستاگلاندینس دا هەیە لە تۆواویاندا. هەروەها گەلێك هۆکاری وەك بەردەوام بەکارهێنانی ئەسپرین Aspirin و ئیندومیساسین Indomethacinو بە زۆری گەورە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی پرۆستاگلاندین. هەر ئەمەش هۆیەکی سەرەکییە لە بێ توانایی پیتێن دا لەو کەسانەی کە تووشی هەوکردنی جومگەی روماتیزمی بوونۆ برێکی زۆری ئەو مادانە بەکاردەهێنن.

2

هۆرمۆنە سێکسیەکانی نێرەی مرۆڤ و جیاوازیە فسیۆلۆژیەکانی نێرو مێ

male sex hormone

هۆرمۆنەکانی وەتە:

نێوانە خانەکانی لایدگ لەناو شانەی وەتەدا کۆمەڵە هۆرمۆنێك دەرێژن کەبە هۆمۆنە ئەندرۆجینەکان Androgenic hormone ناو دەبرێن و لەسێ جۆری سەرەکی پێکدێن کەبریتین لە:

١-تێستۆستیرۆن Testosterone.

٢-ئەندرۆ ستینیدیۆن Androstenedione.

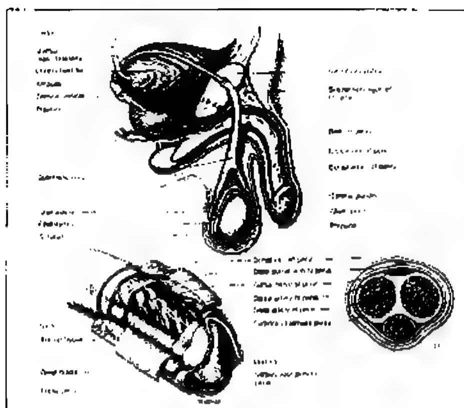
٣-دیهایدرۆ ئیپی ئەندرۆستیرۆن Dehydro epi Androsteron کەبە DHA ناو دەبرێت.

ئەم هۆرمۆنانە لەژێر کارتێکەری هۆرمۆنێکی ژێر مێشکە رژێن Pituitary glandدا دروست دەبن پێی دەوترێت (LH).

زۆربەی تۆژەرەوەکانی هۆرمۆنە سێکسیەکانیش لەو باوەڕەدان کە هەردووجۆرەکەی دیکە هەرلە تیستۆستیرۆنەوە پەیدا دەبن، بەڵام هەندێك لەتاقیکردنەوەکان سەلماندویانە کە بەجیاو بەرێژەی جیاواز دروست دەبن.

تێستۆ ستیرۆن Testosterone:

ئەم هۆرمۆنە کە بەنێرە هۆرمۆن ناسراوە ، راستەوخۆ نێوانە خانەکانی لایدگ دیرێژێت لەتەمەنی ١٥ ساڵیەوە، رۆژی ٣-١١ ملگم لەم هۆرمۆنە تا کۆتایی تەمەنی لاوی گون دەیرێژێت و دەچێتە خوێنەوە، بەڵام لەدوای تەمەنی ٢٠ساڵیەوە ، تا دێت ئەم برە بەرەو دابەزین و کەمی دەڕوات، لەپلازمای خوێندا زۆر جار خەستیەکەی لەنێوان ٠,٥-٠,٨ مایکرۆگرامدا دەبێت بۆ ١٠٠مل پلازما. نزیکەی ٢٨٪-٣٠٪ی لەگەڵ ئەلبۆمینداییە، ٦٠٪-٦٧٪ی بە گلۆبینە گوێزەرەوەکانی خوێنەوە hormone binding globulin بەندن، هەرچیشی دەمێنێتەوە بەشێوەی بەرەڵا لەخوێندا بڵاودەبنەوە.



شایانیباسە، لە(مێ)شدا ئەم هۆرمۆنە بەرێژەیەکی کەم لەتوێکڵی سەرە گورچیلە رژێنەوە دروست دەبێت و هەندێك جار رێژەکەی لەپلازمای خوێنی مێدا دەگاتە ٠,٠٤ ملگم تیستۆستیرۆن رۆڵێکی گەورە لەلەشدا دەگێڕێت بەتایبەتی لە:

-دەرخستنی سیفەتە دووەمیەکانی نێر وەك گڕ بوونی دەنگ، دەرکەوتنی مووی دەمو چاوو سەرسنگ و ناوچەکانی دیکەی لەش، پێگەیشتن و گەشەیکۆئەندامی زاوزێ، بەتایبەتی چووك.

تاقیکرنەوەکان دەریان خستووە، کە ئەگەر پالفتەی ئەم هۆرمۆنە کرایە گیانەوەرێکی پینەگەیشتووەوە ، گەشە بەکۆئەندامی زاوزێ دەکات و سیفەتە دووەمیەکانی سێکسی زوو تیادا دەردەکەوێت.

هەروەها لەتاقیکردنەوەکاندا دەرکەوتووە، ئەو کەسانەی لەبەر هەر هۆیەك بێت، پێش باڵق بوون Puberty ئەگەر گونیان لەدەست دا، ئەوە هەر تۆویان نابێت بەتەنها بەڵکو دەنگیان ناسك و مووی لەشیان نایەت و سمێڵ و ریشیان نابێت، شێوەی مێ وەردەگرن، هەروەها لەو کەسانەشدا کەپێش باڵق بوون دەخەسێنرێن(castration)، زۆربەیان چەوریەکی زۆر لەسمت و ران و سکیان و مەمکیاندا کۆدەبێتەوە و ماسولکەکانیان نەرم و بێ گەشە

دەبن. بەڵام ئەگەر خەساندن یا گون ئەمانەکە، لەدوای بالق بوونەوە بێت، ئەوا دەبینین، ووردە ووردە، تۆواوە چیکڵدانە seminal vesiclesو پرۆستات prostate دەپوکێتەوەو مەیلی سێکسی مێ‌ی نامێنێت، چونکە تیستۆستیرۆن تەنها لەبالق بووندا گرنگ نیە بۆ دەرخستنی روخسارە دووەمیەکان، بەڵکو گرنگیشە بۆ بەردەوام بوونیان.

بەڵام لەو کەسانەی کەتۆواوە بۆریچکە یا بوربوخیان دەبەستن، ئەم کردارە تەنها دەبێتە هۆی نەزۆکی چونکە تۆویان نایەتە دەرەوەو ، بێ تۆو دەبن، بەڵام کارناکاتە سەر دەرکەوتن و بەردەوامی سیفەتە دووەمیەکانی سێکسیان، چونکە هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن لەرێگای خوێنەوە بەلەشدا بڵاو دەبێتەوە، هیچ پەیوەندییەکی راستەوخۆی بەفرێدانی تۆوەوە نیە.

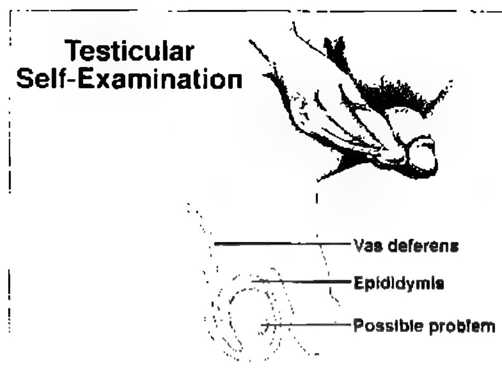
لەو کەسانەشدا کە هەر لەکۆرپەلەییەوەگونیان لەناوچەی کەلەکەدا دەمێنێتەوە واتە گونی شاراوە cryptorchidism یان هەیە و نایەتە ناو تورەکەی گونەوە، ئەوا گەشەو پێگەیشتنی تۆویان نابێت و زۆربەیان نەزۆك دەبن، بەڵام لەبەر ئەوەی نێوانە خانەکانی لایدگ تیایاندا ئاساییە، ئەوا دەرکەوتنی سیفەتە دووەمیەکان ئاسایی دەبێت. یەکێك لە هۆ سەرەکیەکانی نەزۆکیان دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی کەتۆوەکان لەپلەی گەرمای ناو لەشدا گەشە ناکەن و دەمرن.

٢-یەکێکی دیکە لەکارەکانی تێستۆستیرۆن ئەوەیە کەیارمەتی پێ گەشتنی تۆوەکان دەدات لەبوربوخ داو وایان لێ دەکات کەبەهۆی بوربوخەوە بتوانن گەشە بکەن و بجوڵێن و توانای ئەوەیان هەبێت هێلکە کون بکەن و کرداری پیتێن Fertilization جێبەجێ بکەن.

٣-گومان لەوەدا نییە گەرژاندنی ئەم هۆرمۆنە هەر لەسەرەتای بالق بوونەوە، ئارەزووی نێر بۆ مێ دروست دەکات و، سۆزو ئەندێشە بۆ توخمەکەی دیکە زیاد دەکات، نەبوونی ئەم هۆرمۆنە وەك باسکرا، هەموو مەیلێکی بۆ توخمەکەی دیکە دەکوژێت و نایهێڵێت.

٤-ئەم هۆرمۆنە تا رادەیەکی دیاریکراویش هانی فەدە خانەکانی مۆخی ئێسك دەدات بۆ دروست کردنی خرۆکەی سوور.

٥-لەکاتی بالق بووندا، لەپاشتریشدا، ئەم هۆرمۆنە هانی دابەش بوونی خێرایی خانەکان و گەشەیان دەدات، بۆیە دەبینرێت زۆربەی نێران لەکاتی بالق بووندا زۆر بەدیاری گەشە دەکەن و گەورە دەبن، ئەم گەشەیە، بەتایبەتی گەشەی ئێسك و بالا، تا نزیك ٢٢ ساڵی بەردەوام دەبێت.



٦-ئەم هۆرمۆنە یاریدەدەرێکی سەرەکیە، بۆ خێرابوونی تێکڕای کردارەکانی زیندەپاڵ metabolismلەنێردا، بەتایبەتی زیندەپاڵی پرۆتین.

٧- هەروەها ئەم هۆرمۆنە بەشێوەیەکی راستەوخۆ و بەیاریدەدەری هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە (FSH)کەلەژێر مێشکە رژێنەوە دەردەچێت، دەبێتە هۆی رێکخستن و دروست کردنی کردارەکانی پێکهاتنی تۆو sperm لەتۆواوە چیکڵدانەکاندا.

٨-هەروەها ئەم هۆرمۆنە یارمەتی زیاد بەکارهێنانی ئۆکسجین دەدات لەشانەکانی لەشداو، دەرپەراندنی ووزە.

٩-کارێکی دیکەی هۆرمۆنەکە خەست کردنەوەی mRNAو زۆرکردنی کرداری ریزپێ گرتنی ترشە ئەمینیەکانەبۆ دروست کردنی پرۆتینەکان لەخانەکانی لەشدا، بەوە گەشەی خانەکانی لەش زیاد دەکات.

١٠-یەکێکی دی لەکارەکانی زۆرکردنی کرداری دروستکردنی ترشی ستریکە لەخانەکاندا بەتایبەتی لەمایتۆکۆندریادا بۆ زیادکردنی دەرپەراندنی ووزە.

١١-یارمەتی دروست کردنی ترشە چەوریەکانیش دەدات.

ئێستا بۆ چارەسەرکردنی هەندێك لەو کێشانەی نەبوونی ئەم هۆرمۆنە لەلەشدا دروستی دەکات(17-methyl Testosteron) یا (19- Testosteron)بەکار دێت بەشێوەی دەرزی و گەلێك لەفەرمانە سەرەکیەکانی تیستۆستیرۆن جێبەجێ دەکەن.

کۆنترۆڵی دروستکردنی تێستۆستیرۆن لەوەتەدا:

بەپلەیەکی سەرەکی ژێر مێشکە رژێنpituitary gland بەتایبەتی پلی پێشەوە Anterior pituitary، رۆڵێکی گەورە دەبینێت لەدروستکردنی ئەم هۆرمۆنەدا، چونکە ئەم رژێنە گەلێك هۆرمۆن دەکاتە خوێنەوە کەراستەوخۆ دەورێکی باڵا دەبینن لەکرداری دروست کردن و پێکهاتنی تێستۆستیرۆن دا لەوانە:

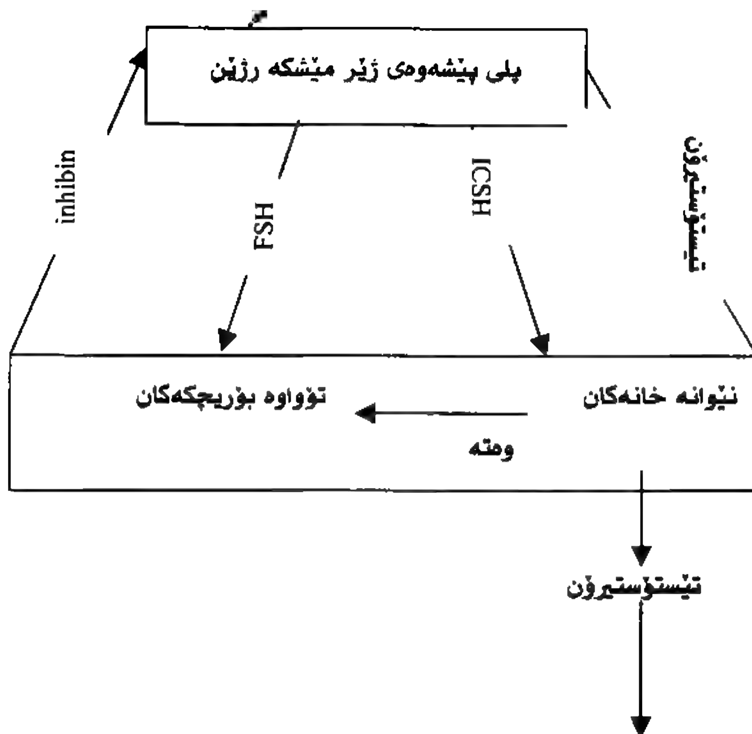


١-هۆرمۆنی نێوانە خانەکان The interstitial-stimulating hormone کەبە (ICSH) ناو دەبرێت، ئەم هۆرمۆنە لەپێکهاتندا وەك هۆرمۆنی (LH) وایە لەمێدا.

٢-هۆرمۆنی گۆنادۆترۆپین gonadotrophine کەزۆر جار بە (gametokinetic)یش ناو دەبرێت. رۆڵێکی گەورەی هەیە لە لەگەشەسەندنی وەتەو کاری تۆواوە بۆریچکەکاندا، هەروەها لەگەشەو فەرمانەکانی نێوانە خانەانی لایدگدا، ئەم هۆرمۆنە راستەوخۆ لەپێکهاتندا لەهۆرمۆنی (FSH) دەچێت کە دەبێتە هۆی گەشەپێ کردنی چیکڵدانەهێلکەدانەکان بۆ دروستکردنی هێلکەو، رژاندنی هۆرمۆنی مێ (ئیسترۆجین)Eostrogen لەمێدا.

کاری هۆرمۆنی FSHواتە Follicle stimulating hormone کەلە ژێر مێشەکە رژێنەوە دەرژێت رێکخستنی کاری دروستکردنی سپێر ماتیدەکان و گەشە کردنیانە بۆ تۆو sperm. ئەم هۆرمۆنەش راستەوخۆ کەوتۆتە ژێرکاری هۆرمۆنێکی دیکەوە کەپێی دەوترێت ئینهیبین (Inhibin)و راستەخۆ لە خانەکانی سەرتۆلی (sertoli cells)ەوە دەردەدرێن(سەر تۆلیە خانە: کۆمەڵە خانەیەکی درێژکۆلەن دەکەونە ناو تۆواوە بۆریچکەکانەوە لەوەتەدا، کاریان راگرتن و خۆراك دانە بە تۆوەکان). ئەم هۆرمۆنی ئینهیبینە رژاندنی FSHرێك دەخات هەر کەمیەك لە بوونی ئینهیبین دا روویدات دەبێتە هۆی زۆر رژاندنی FSH، بەپێچەوانەشەوە زۆری دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی . ئەگەر بەشێوەیەکی ئاسایش رژا، ئەوا دەبێتە هۆی بە ئاسایی رژاندنیFSH . هەروەها کاری هۆرمۆنی تیستۆستیرۆنیش لەگەڵ FSH دا بەهەمان جۆرە.

لەم هێڵکارەی خوارەوەدا، پەیوەندی نێوان وەتەو ژێر مێشکە رژێن ڕوون دەبێتەوە.



هۆرمۆنی(LH) یش کەبە Leutinizing hormone ناو دەبرێت و راستەوخۆ لەژێر مێشکە رژێنەوە دەردەچێت کارێکی سەرەکی دەکاتە سەر نێوانە خانەکانی لایدگ، ئەویش دەست دەکات بەرژاندنی تێستۆستیرۆنەکە. کەمی تیستۆستیرۆنەکە لەخانەکانی لایدگدا، وادەکات کەبرێکی زۆرتر LH لەژێرمێشکە رژێنەوە برژێت بۆ ئەوەی هانی لایدگ بدات بۆ دروست کردن و رژاندنی تێستۆستیرۆن.

بەپێچەوانەشەوە، کە رێژەی تیستۆستیرۆن لە خوێندا زۆر دەبێت، LH کەم دەرژێت، بۆیە ئەو کەسانەی کە تێستۆستیرۆن بەشێوەی دەرزی بەکار دەهێنن، LH یان زۆر کەم

دەبێتـەوە، واتـە کـرداری دروسـتکردنی تێستۆسـتیرۆنی خۆیـان دەوەسـتێت، یـا زۆر کـەم دەبێتەوە بێ گومان ئەمەش زۆر کار لە دروست کردنی تۆوەکان دەکات لـەتۆواوە بۆریچکەدا بەوە ژمارەی تۆو لە گون و تۆواوە چیکڵدانەداseminal vesicles، زۆر کەم دەبێتەوە، کەسەکە تووشی کەم تۆوی oligospermia یا لەوانەیە تووشی نەزۆکیشـی بکـات. هـەر بۆیـە زۆر جـار پزیشك بۆ گەڕان بەدوای نەزۆکی پیاوێکدا، داوای لێنۆڕینی تاقیگەیی زانینی بـڕی هۆرمۆنـی تێستۆستیرۆن و هەردوو هۆرمۆنی FSHوLH، دەکات لەخوێندا. ئەگەر بڕی LH،FSH تـەواو بوون ئەوا تێکچوونەکـە لـەناو وەتـە خۆیدایـە، بەپێچەوانـەوە، ئەگـەر بـڕی هـەر یـەکێك لـە FSH،یا LH تـەواو نـەبوون ئـەوا دەبێـت لێنۆڕینـی تاقیگـەیی لەسـەر ژێـر مێشـکە رژێـن و دەرداوەکانی بکرێت، بەڵام ئەگەر کەمی و تێکچوون لەهەر سێکیاندا بوون ئەوا تێکچوونەکـە دوو لایەنە واتە وەتەش و ژێر مێشکە رژێنیش.

ئەگەر بڕی LH تـەواو بـوو،بـڕی FSH زۆر بـەرز بـوو و، تێستۆستیرۆنیش ئاسایی بـوو، ئەوە مانای وایە ژێر مێشکە رژێن تەواو کاری خۆی دەکات و نێوانە خانەکانی لایدگیش باش کار دەکەن بەڵام تێکچوونەکە لە تۆواوە بۆریچکەکاندایە.

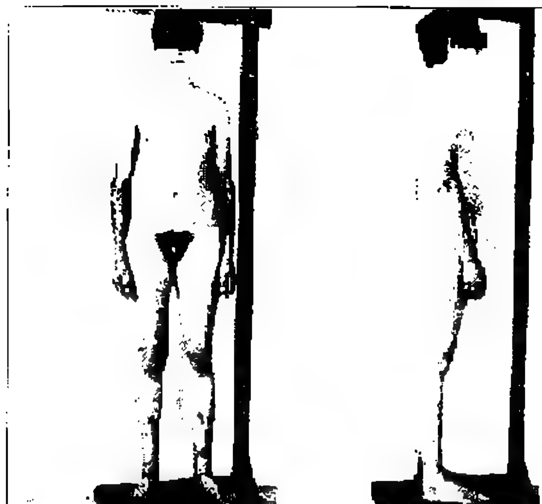
هـەندێك جـار و لەئـەنجامی تێکچوونێکـی هۆرمۆنـیدا رێـژەی هۆرمۆنـی پرۆلاکتـین Prolactin لـەخوێندا بەرز دەبێتـەوە، ئەمـەش دەبێـتە هـۆی دابـەزین و کـەم کردنـەوەی هۆرمۆنـی تیستۆسـتیرۆن، بـڕوا وایـە بەشـێك لـەم پرۆلاکتینـە راسـتەوخۆ لەلایـەن تـۆواوە چیکڵدانەکانەوەseminal vesicles دەربدرێن.

شـایانی باسـە کـە تێستۆسـتیرۆن پـاش بڵاوبوونـەوەی بـەخوێندا و جێبـەجێکردنی فەرمانەکانی، کرداری روخاندن و رمانی(catabolism)ی لەناو جگـەردا روودەدات، کـە تیایدا شـی دەبێتـەوە بـۆ(١٧- کیتۆسـتیرۆید 17-ketosteroid) کەلەپاشـدا لەگـەڵ ترشـی بوریـك یـا گۆگرداتدا یەك دەگرێت و لەگورچیلەوە دەکرێتە دەرەوە.

بەشێکی زۆری ئەو کیتۆنەی لەمیزدا پەیدا دەبێت مەرج نیە تەنها لەو تێستۆستیرۆنەی وەتـەوە دروسـت ببێـت، بـەڵکو لەوانەیـە لـەتوێکڵی سـەرە گورچیلـە رژێنـەوە(supra renal gland)وە دروست ببێت.

دیاردەی کلینفلتر و هۆرمۆنە سێکسیەکانی نێر:

دیاردەی کلینفلتر، یەکێکە لە دیاردەکانی تێکچوونی سێکس sex anomalies، رێژەی



رووداننی ۱/۵۰۰جارە لەنێردا، وەتەکان زۆر لەئاسایی بچوکترن، گەلێك گۆرانکاری تێکچوون لەناو تۆواوە بۆریچکەکاندا رویان داوە، هەندێك لەبۆریچکەکان ئەوەندە تەنك دەبنەوە روون دەنوێنن وەك ئەبن وایەو hyalinized هەندێکیان بەریشاڵە بۆریچکە دادەخرێن و لەهەندێکی دیکەیاندا خانەکانی سرتۆلی لەناویاندا زۆر گەورە دەبن ودایان دەخەن و لەهەندێکیاندا بۆریچکەکان ئەپوکێنەوە Atrophy، و لەنێوان خانەکانی لایدگ زۆر گەورە دەبن و جێگایان دەگرنەوە، کە لەراستیدا وەرەمی پاك adenoma دروست دەکەن ئەمەش دەبێتە هۆی پچراندنی پەیوەندی لە نێوان تۆواوە بۆریچکەکان و نێوانە خانەکانی لایدگ.

بۆیە دەبینین لەم کەسانەدا کرداری دروستبوونی تۆو زۆر کەم دەبێت و دیاردەی تۆو کەمی (azoo spermia)یان بەبەردەوامی تێدا دەردەکەوێت، ئەمەش سەرەکیترین هۆکاری نەزۆکیانە، لەهەندێکیاندا، مەمك زۆر گەورە دەبێت gynecomastia، دیاردەکانی خەساوی(eunuchoid)یان تێدا دەردەکەوێت و پەلەکانی درێژو مووی دەموچاو زۆر کەم و کۆستە دەبێت لەزۆربەیاندا دەردراوەکانی ژێر مێشکە رژێن زۆر دەبن.

بەڵام نێوانە خانەکانی لایدگ تیایاندا پێش باڵق بوون پووکاوەو بچووك دەبن، لەکاتێکدا پلی پێشەوەی ژێر مێشکە رژێن هەوڵ دەدات قامچی لە ئەسپە مردووەکە بدات، واتە سە ر لەنوێ نێوانە خانەکانی لایدگ زیندووبکاتەوە بەهۆی LHو FSHوە.

لە ۷۵٪ی ئەم کەسانەدا کرۆماتینی سێکس (Sex-chromatin)هەیە. واتە (مێن)و ۲۵٪ یاندا نین.



لەو کەسانەی کە کرۆماتینی سێکسیان تێدا نیە، بەزۆری گون و هێلکەدانیشیان تێدا گەشە دەکات. ئەوانەی کەکرۆماتینی سێکسیشیان تێدایە کۆئەندامی زاوزێی مێیان هەیەو تۆواوە بۆریچکەکانی گونیان نەماوەو، بەمانە دەڵێن کلینفلتری راستەقینە True klinefelter`s syndrome یان هەیە.
بەلام ئەوانەی کە کرۆماتینی سێکسیان تێدا نیە پێیان دەوترێت گەندە کلینفلتر یا کلیفلتەری هەڵە False klinefelter`s syndromeیان هەیە کە کۆئەندامی زاوزێی نێریان تێدا دەبێت و تۆواوە بۆریچکەکانیان ئاساییە و خانەی سرتولیان تێدایە بەلام پەرش و بلاون.

ئەم دیاردەیە دیاردەی تێکچوونی ژمارەی کرۆمۆسۆمەکانی سێکسە لەخانەکاندا، کەلەبریتی بوونی جوت کرۆمۆسۆمی (xy)ی نێرەی ئاسایی لەماندا (xxy)دەبێت واتە لەبرێتی(٤٦) کرۆمۆسۆم (٤٧) کرۆمۆسۆم لەهەر خانەیەکی لەشیاندا هەیە و زیادەکە یەك (x)ە. هەندێك جار دەبن بە ٤٨ کرۆمۆسۆم واتە(48 xxxy)یا (٤٩) واتە(49xxxxy)، لە ٤٨دا دوو (x)زیادە، لە ٤٩دا سێ (x) زیادە. سیفەتی توخمیان نێرە چونکە (y)کرۆمۆسۆمیان تێدایە. لەزۆربەی ئەم کەسانەدا بە هەردوو جۆرە سەرەکیەکەیەوە واتە ئەوانەی کرۆماتینی سێکسیان تێدایە و ئەوانەشی کەتیایاندا نیە، تێستۆستیرۆن -نیە یا زۆر کەمە، لەبەر ئەوە لەزۆربەیاندا، سیفەتە دووەمیەکانی نێریان نیە یا تیایاندا دەرناکەوێت.

نێرایەتی و مێیایەتی لەمرۆڤدا

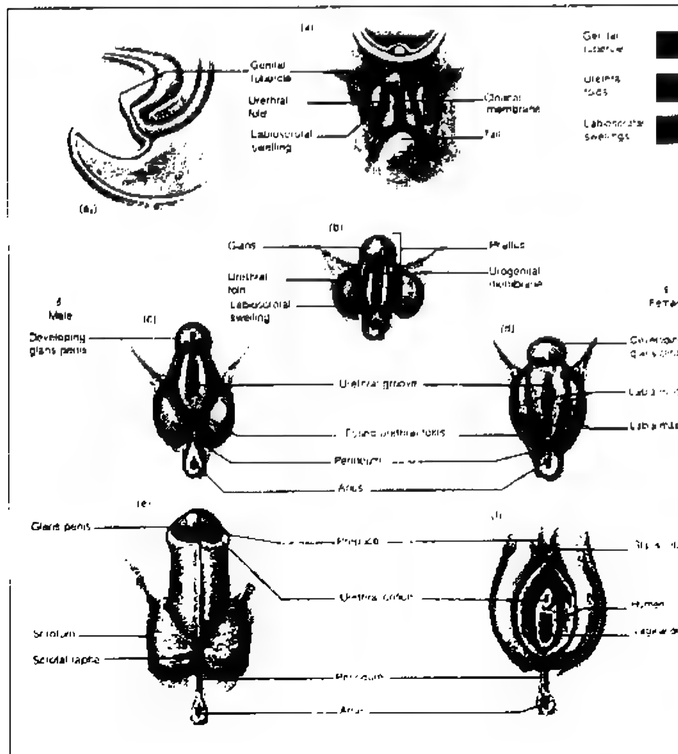
بوونی نێرو مێ لەمرۆڤ و گیانەوەرە بالاکاندا، بەپلەی یەکەم بەندە بەبوونی، کرۆمۆسۆمەکانی توخمەوە. مرۆڤ لەهەر خانەیەکی لەشیدا٤٦ کرۆمۆسۆم هەیە، لەناو ئەم کرۆمۆسۆمانەدا ٤٤ کرۆمۆسۆمیان بەرپرسی دەرخستنی سیفەتەکانی لەشن بەهەموو شێوەکانییەوە، بەم کرۆمۆسۆمانەش دەوترێت کرۆمۆسۆمە خۆییەکان، یان لەشیەکان autosome دووانەکەی دیکەشیان بەرپرسی دەرخستنی سیفەتە توخمیەکانن(سێکسیەکان) و پێیان دەوترێت کرۆمۆسۆمە توخمیەکان Sex chromosome، لەمرۆڤی نێردا ئەم دوو کرۆمۆسۆمە بریتین لە XY، بەلام لەمێدا بریتین لە XX، واتە بوونی کرۆمۆسۆمی (y)سیفەتی نێر دروست دەکات.

بوونی کۆئەندامی زاوزێی نێرو دەرکەوتنی سمێڵ و ریش و دەنگ گڕو مەیلی توخمەکەی دیکەو، پتەوی ئێسك و بوونی ماسولکەی بەهێزو پانی ناوشان ، تەسکی حەوزو زۆری مووی لەش لەسیفەتەکانی نێرن.

بەڵام دەرکەوتنی مەمك و نزمی و ناسکی دەنگ و کەمی توکی لەش و تەسکی شان و نەرمی ماسولکەکان و فراوانی ناوچەی حەوزو وردی ئێسکەکان. سەرەڕای بوونی کۆئەندامی زاوزێی تایبەتی مێ، لەسیفەتەکانی مێن.

بوونی ئەم دوو توخمە پێکەوە، بۆتە هۆی پارێزگاری جۆری مرۆڤ و مانەوەی لەسەر زەوی، وەك هەردوو توخمەکەی زۆربەی زۆری زیندەوەرانی دیکە.

لەگەڵ ئەوەشدا تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە کە هیچ کەسێك بەتەواوی نێر، یان مێ نییە، بەڵکو پلەی نێرییەتی (masculine) یا مێیەتی(femenity) لەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە جیاوازە، هۆی سەرەکی ئەم جیاوازیەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی هۆرمۆنە توخمیەکان . Sex Hormones



هێلکەدانی مێ هۆرمۆنی ئیسترۆجین Oesterogenدروست دەکات و، لەدوای پێ گەیشتنی مێیەکەوە دەیکاتە خوێنیەوەو ئەم هۆرمۆنە دەورێکی باڵا دەبینێت لەدەرخستنی هەموو سیفەتە دوەمیەکانی مێکەدا.

گون(یا وەتە Testis)لەنێردا، پاش

پێ گەیشتن هۆرمۆنی نێر کەپێی دەوترێت تێستۆستیرۆن Testosteron دەرێژێت، ئەم هۆرمۆنەش ،دەورێکی سەرەکی هەیە، لەدەرخستن و گەشەی سیفەتە دووەمیەکانی نێرەکەدا.

ئەم دوو هۆرمۆنە هەمیشە پارێزگاری ئەوە دەکەن کە (مێ) مێبێ، و نێریش (نێر)بێ، بەلآم تاقیکردنەوە توێکاری و فسیۆلۆژیەکان دەریان خستووە کەنێر جگە لەتێستۆستیرۆن، هۆرمۆنی مێ-یش دروست دەکات واتە ئیسترۆجین. ئەم هۆرمۆنە لە نێردا لەگون و، رژێنی سەر گورچیلە Supra Renal Glandدا دروست دەبێ، سەرەرای وێلآش placenta لەکاتی کۆرپەلەیشدا.

لەمێ-یشدا، هۆرمۆنی نێر کە پێی دەڵێن ئەندرۆجین Androgen، لەسەر گورچیلە رژێن و وێلآش و بەشێکیشی لەهێلکەداندا دروست دەبێ، هۆرمۆنی ئەندرۆجین لەنێریشدا هەیە، ئەم هۆرمۆنە زۆر لەسیفەتەکانی نێر دەردەخات. تۆژینەوە فسیۆلۆژیەکان ئەوە پیشان دەدەن کەرێژەی دروست بوون و رژاندنی هۆرمۆنی نێرو هۆرمۆنی مێ، لەهەموو مرۆڤێکدا وەك یەك نیەو جیاوازە، بۆ نموونە لەهەندێك مرۆڤدا رێژەی هۆرمۆنی نێر تیایاندا لەسەروو(٩٠٪)دوەیەو هۆرمۆنی مێ(١٠٪) کەمترە، بەلآم لەهەندێکی دیکەدا هۆرمۆنی نێر (٨٠٪)کەمترەو، هۆرمۆنی مێتیایاندا(٢٠٪) زیاترەو، بەم پێیە تا وای لێدێت لەهەندێك نێردا، هۆرمۆنی مێ زیاتر دەبێ لە هۆرمۆنی نێر، بەپێچەوانەی ئەمەشەوە لەمێدا، هەندێك جار هۆرمۆنی مێ رێژەکەی (٩٥٪) زیاترەو، هۆرمۆنی نێر رێژەکەی (٥٪) کەمترە.

لەهەندێکی دیکەدا رێژەی هۆرمۆنی مێ(٧٠٪)یە، بەلآم هۆرمۆنی نێر تیایاندا (٣٠٪) زیاترە، تا وای لێدێت هەندێك مێ هۆرمۆنی نێریان زیاتر تێدایە وەك لە هۆرمۆنی مێ.

گرفتەکە لەوەدا نیە کەئەم هۆرمۆنانە سیفەتە توخمیەکان بەتەنها دەردەخەن، بەڵکو راستەوخۆ، پەیوەندیەکی کیمیاییان لەگەڵ کاری دەمارەکانداهەیەو، دەورێکی بالآ دەبینن، بۆ گونجاندنی توخمەکان لەگەڵ دەوروبەرو ژینگەو پەرەدان بەئەندێشەو سۆزو رەفتارو هەڵسوکەوت و پلەی کارو کاردانەوەی کۆمەلآیەتیشەوە. لەبەر ئەوە هەندێ جار هەندێك رەفتارو هەڵسوکەوتیان تیادا دەردەکەوێ کە پێچەوانەیتوخمەکەی خۆیانەو بەهیچ جۆرێك ناگونجێت لەگەڵ سروشتی توخمەکەدا، وەك حەز کردن بەلەبەرکردنی جل و بەرگی توخمەکەیدیکە (Transvestism)، بەتایبەتی لە هەندێك کوردا روو دەدات، کە حەز بەلەبەر کردنی جل و بەرگی مێ دەکەن و لەنەستیاندا خۆیان بەمێ زۆرتر دەزانن وەك لەنێرو هەوڵ دەدەن لەرێگای جل و بەرگ و ملوانکەو بازن و گوارەوە وەك مێ خۆیان پیشان بدەن و

ئەگە رهەر هیچنەبێ زۆر بەئاشکرائەم کارە نەکەن، حەز دەکەن لەماڵەوەو بۆ خۆیان ئەم کارە بکەن، یا فیتیشیەکانfetichism، ئەو نێرانەن کە حەز بەبەرگی ناوەوەی مێ دەکەن، یا هەر کەلو پەلێکی مێیانەبێ. یا ئەوانەی کە تووشی لادانی توخمی دەبن، حەز لە توخمەکەی خۆیان دەکەن Homosexuality،هتد.

هەردوو زانا لویس ترومان و کاترین مایلز لەزانکۆی کالیفۆرنیا، ژمارەیەکی زۆری پیاو ژنیان تاقیکردەوەو کۆمەڵێك پرسیاری هەمە چەشنەیان بەسەردا دابەش کردن بۆ ئەوەی وەڵامی بدەنەوە، لەپاشدا وەڵامەکانیان کۆکردەوەوشیتەڵیان کرد، بۆ هەر وەڵامە پلەیەکیان دانا، ئەگەر وەڵامەکە (زبری) تێدا بوو، بەنێر دایان ناو ئەگەر وەڵامەکە (نەرمی) تێدابوو بە مێ دایان نا، بۆ هەر وەڵامێکی نێری (+١)یان دایەو بۆ هەر وەڵامێکی مێیی(-١)یان دایە. لەو (٤٠٠٠) کەسەی ئەم راپرسەیان لەگەڵ کردن و لەپاشدا تاقیکردنەوەی جەستەیی‌و دەروونیان لەگەڵدا کردن، بۆیان دەرکەوت کەنێرە پێگەیشتووەکان وەڵامەکانیان لەنێوان(+٢٠٠و-١٠٠)دایەو تێکرا(+٥٢)یان وەرگرت لەکاتێکدا ژنانی پێگەیشتوو لەنێوان (+١٠٠)و (-٢٠٠)دابوون و تێکرا (-٧٠)یان بۆ دانرا، ئەمەش مانای وایە جیاوازییەکی زۆر لەنێوان نێرەکان خۆیاندا هەیە، سروشتی و ناسروشتی، هەروەها بۆیان دەرکەوت کە ژمارەیەك لەو پیاوانەی وەڵامیان داوەتەوە، زۆر زیاتر لە ژن خۆی مێترن، (لەخاوەن پلە سالبە بەرزەکان). هەروەها هەندێك ژن لە(خاوەن پلە موجەبە بەرزەکان) زۆر لەپیاو نێرترن، سەیر لەوەدا بوو لەو (٤٠٠٠) کەسەی تاقیکرانەوە،زۆرانبازەکان(مصارعەکان) پلەی نێریەتیان (+١٠٠) بوو و هەر مێیەکانیش کارەکەرانی ماڵان بوون کە(-١٠٠)یان دانێ‌و کەمترین پلەی مێیەتیش لەناو کچە پاڵەوانەکانی زۆرانبازیدا کە تەنها (-١٠)یان وەرگرت..هەروەها ئەو دوو زانایە بۆیان دەرکەوت کە مەرج نیە لەسەداسەد شێوەی دەرەوە، کرۆکی ناویشەوە دەربخات. هەروەها ئەو پیاوانەی وردیلەو ئیسك سووك و لاوازن، بەڵام خاوەن دڵی رەق و بە زەبر و بێ نەرمین، پێچەوانەکەشی هەر رەنگە راست بێ بۆ ئەو پیاوە کەتانەی مەچەك و بازووی گەورەو ناوشان پان و ماسولکە بەهێزە، بەڵام دڵ ناسك و هەستدارو بەبەزەیی‌و دڵ نەرمن.

زانایان ترومان و مایلز، ئەم خشتەیەی خوارەوەیان بۆ سیفەتە سەرەکیەکانی ناوەوەی مرۆڤ دانا:

نێر	مێ
١-حەز کردن لەجەربەزەییو یاری قورس و گران	١-حەز کردن لەکاری ماڵەوەو نیشی ئاسان.
٢-حەز کردن لەبەرکارهێنانی ئامێرو میکانیك	٢-حەز کردن لەو کارانەی بەدانیشتنەوە ئەنجام دەدرێن.
٣-گەران بەدوای نهێنیو دۆزینەوەزانستیيەکاندا.	٣-حەز کردن لەپەرستیاریو یارمەتی لێقەوماوان.
٤-بڕواکردن بەخۆو بەخۆوە نازین.	٤-بەزەیی هاتنەوەو دڵنەرمی.
٥-حەز لەشەڕ کردن.	٥-شەرنەکردن و خۆشەویستیو هاوڕێو دۆست.
٦-هێز بەکارهێنان.	٦-نەرمی.
٧-ئازایەتیو نەترسان.	٧-خۆرازاندنەوەو خۆ جوانکردن.
٨-توندی.	٨-سۆزو مەیلی زۆر.
٩-رەقی لەقسەو کرداردا.	٩-خۆشەویستیو میهرەبانی.

هەردوو زانا بۆیان دەرکەوت پیاوو ژن بەرەو پیری بڕۆن سیفەتی مێیەتیان زۆر دەبێ، بۆ نموونە کوڕ کەلەتەمەنی ٢٠ ساڵیدایە (+٥٨)ەکە دەگاتە ٧٠ساڵی دەبێتە(+٣)و ژنیش لەتەمەنی ٢٠ساڵیدا(-٧٥)بەدەست دهێنێ کە دەگاتە ٦٠ساڵی دەبێتە_٨٩)واتە ١٤ پلە بەرەو مێیەتی دەڕوات.

بوونی ، نێرایەتی و مێیایەتی لەمرۆڤدا، خەوش نیەو شێوەیەکی سروشتیيە، بێگومان جۆری پەروەردەکردن و باری ژینگەو خێزان و خوێندنگەو رادەی ناز پێدانو بەتەنگەوە چوون و جێبەجێ کردنی هەموو داواکاریەکان، یان بەپیچەوانەوە رادەی تەپاوتل و چەرمەسەریەکانی ژیان...هتد، ئەمانە هەموویان هۆکاری سەرەکین لەدروستکردن و بینای کەسێتی سروشتی مرۆڤ، بۆیە پێویستە لەسەر دایك و باو ك و کەس و کارو کۆمەڵ، هەر لەسەرەتاوە منداڵ بەهەڵە پەروەردە نەکەن و، دوژمنایەتی توخمەکەی دیکەی لە دڵ و

دەروونداا دروست نەکەن، چونکە ئـەوە کـار لەدروسـت کردنـی بینـای سـایکۆلۆژیو تەنانـەت فسیۆلۆژی منداڵەکەدا دەبێت.

بوونـی زبـری و نـەرمی ، رەقـی و بـەزەیی، بڕیـارو سـۆزو ئەندێشـە پێکـەوە لـەنێردایا لەمێیدا خەوش نـیـە و کـاری سروشـتین و لەپلەی نـێرەتی ، یـا مێیـەتیان کـەم ناکەنـەوە، بەڵام خەوشەکە لەلادان ، یا لەبیرکردن و فەرامۆشکردن و پشت کردنە توخمە بنەڕەتیەکەی مرۆڤ خۆیەتی، خۆ کردنە مێو وەرگرتنی سیفەتی مێیـەتی femininity یـا خـۆ کردنـە ژن Womanish، بۆ نێرو پیاو، یا خۆکردنـە پیـاوMasculine Woman، هـەڵگرتنی سـیفەتەکانی پیاو بەلەبیرکردن و فەرامۆشکردنی سیفەتەکانی مێVirilism لەمێدا. یـا بەپێچەوانـەوە رق بوون لەژن Misogyn لەپیاودا. ئەمانە کـاری ناسروشـتین و پێویسـتە کۆمـەڵ و خوێنـدنگـەو بەرپرسـانی پـەروەردەو دروسـتی مـرۆڤ لەهۆکارەفسـیۆلۆژیو ژینگـەییو سـایکۆلۆژیەکانی بکۆڵنەوەو چارەسەریان بۆ دابنێن.

پەراوێز:

کرماتینی سێکس Sex-chromatin

لەساڵی ١٩٤٩دا میوری باڕ Murry Barr، پێکهاتەیـەکی گرنگی لەخانـەی مرۆڤدا دۆزیـەوە کەبریتیە لەپارچەیـەك کرۆمـاتین، راستەوخۆ نووسـاوە بەناوکـە بـەرگی٨٥٪ ی خانـەکانی (مێ)وەو، تەنها (١٠٪)ی لـەنێردا دەبینـرێت، یـا هـەر نـابینرێت، ئێسـتا بەتـەنی بـار، Barr`s body ناو دەبرێن. بینینی ئەم تەنە لەخانەدا کە بە(positive) ناو دەبرێت بەڵگەیەکی باشی (مێیەتیـە) و نـەبوونی کەبـە(negative) نـاو دەبرێـت بەڵگەیـەکی پاشـی نێرییەتیـە. هـەر خانەیەکی لەش دەتوانرێت بخرێتە ژێر میکرۆسکۆبەوە بـۆ سـەیر کردنـی ئـەم تەنـە، بـەڵام باشترینیان خانەکانی پەردەی تەنکی بۆشایی دەمە.

3

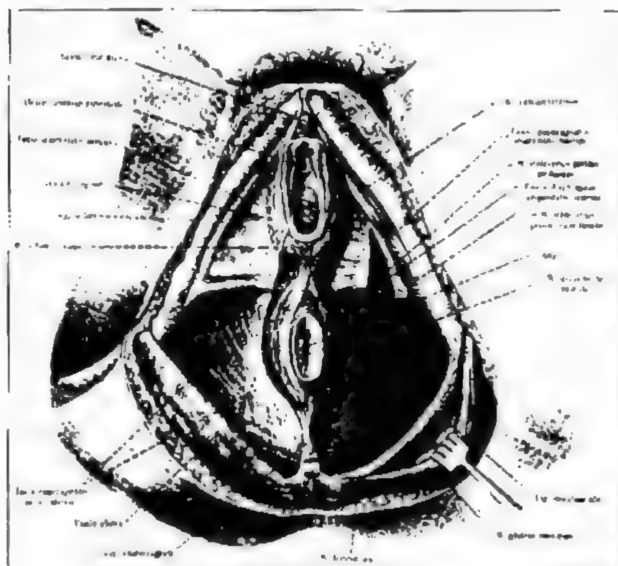
کۆئەندامی زاوزێی مێی مرۆڤ

ئەندامەکانی زاوزێ لە مێدا دەکرێن بەدوو کۆمەڵەوە: ئەندامە دەرەکیەکان کە لە لچە گەورە Labia mojoraو لچە بچوك Labia minora و میتکە clitorisو پەردەی کچێنی hymen و لینجە رژێنو چەوریە رژێنەکان کە لەناو لینجە پەردەدا بڵاوبونەوە پێکهاتوە.

پەردەی کچێنی لە لینجە پەردەیەکی تەنك پێکهاتوەو دەوری دەرچەی زێی داوەو لە یەکەم جوتبووندا دەدڕێت. هەرچی میتکەشە، پێکهاتوویەکی بچوکە توانای ڕەپبوونی هەیە لە پێکهاتەی گشتیدا لە چوکی نێر دەچێت لەگەڵ ئەوەی وەك ئەو میزە ڕۆی پیادا ناڕوات، دەکەوێتە سەر دەرچەی میزو کۆمەڵێك کۆتایی دەماری هەستی تێدایە لەکاتی وروژاندنی سێکسیدا ڕەپ دەبێتو بۆ بەرکەوتن زۆر هەستدارەو لە تێرکردنی سێکسیدا ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت. هەرچی ئەندامەکانی ناوەوەشە لە زێ، ومنداڵدان، و هەردوو جۆگەی فالوبو هێلکەدانەکان پێکهاتوە.

زێ :Vagina

زێ ئەندامێکی پەردەیی پانە درێژییەکەی دەگاتە ٩-١٢سم، و ئەمەش لەمێیەکەوە بۆیەکێکی دی دەگۆڕێت. دیوارەکانی کۆمەڵە ریشاڵێکی ماسولکەیی درێژو بازنەییان تێدایەو بە ڕووکەشە شانەیەك ناوپۆش کراوەو رەپە شانەیەکیش دەوری داوە ناوپۆشەکەی پڕن لە هەستدارە گۆی بچوكو لینجە رژێن کە پێیان دەوترێت ڕژێنەکانی بارسۆلین Bartholin,s glands کە مادەیەکی لینج لەکاتی کاری سێکسیدا دەردەن. ئەم دەردراوە چوك تەڕ دەکات و



کاری سێکسی ئاسان دەکات. و لە لوتکەی ئارەزوی سێکسیشدا، زێ چەند کرژبونێکی یەك لەدوای یەك دەکاتو لەوکاتەدا ژن دەگاتە لوتکەی ئارەزووی سێکسی (ئۆرگازم orgasm)و ئەمەش بەرامبەر کاتی هاویشتنی تۆوە لە پیاودا.

منداڵدان Uterus:

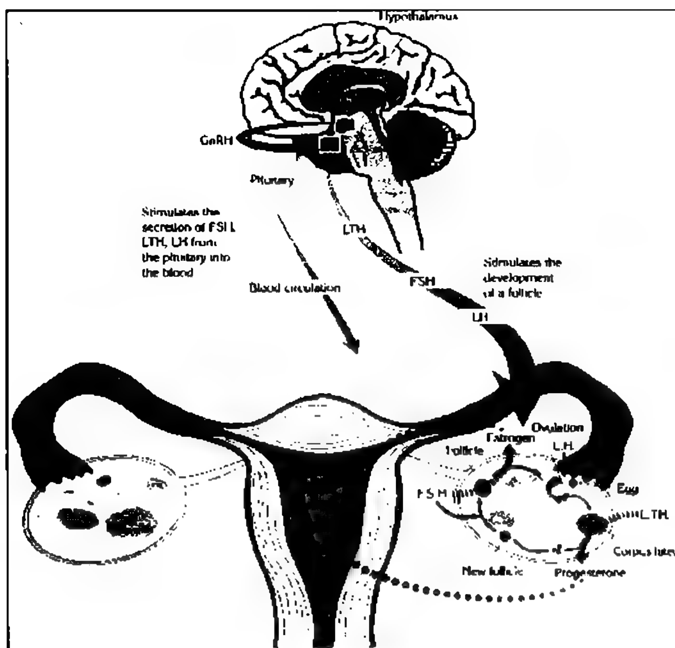
منداڵدان ئەندامێکی پانە لە دووبەش پێکدێت. تەنی منداڵدان (corpus) و مل cervi کە لەناو زێدا دەکرێتەوە، مل ناوچەیەکی تەسك پێکدەهێنێتو بەهۆی قڵیشێکی پانەوە لە ناوزێدا دەکرێتەوە پێی دەوترێت دەرچەی منداڵدان os uteri. تەنی منداڵدان بەشی سەرەوەو فراوانی منداڵدان پێکدەهێنێت. و بەزۆری سێگۆشەیە و لوتکەکەی بۆ خوارەوەیە لەگەڵ ملدا. و لە هەردوو لاکەی بەشی سەرەوەی تەنی منداڵدانەوە دوو لق جیادەبنەوە پێیان دەوترێت دووشاخە cornua. و دەچنە ناو هەردوو جۆگەی فالوبەوە.

دیواری منداڵدان لەسێ چین پێکهاتوە:

أ-دەرە توێ: لە پەردەی پریتون پێکهاتووە.

ب-ناوەندە توێ: ماسولکەیی.

ج-لینجە رووکەشە توێ ئەستوری ناوەوە: (ئیندومیتریۆم Endometrium)لینجە رووکەشە توێ ئەستوری ناوەوە (یا ناوپۆش) لەگەڵ هەردوو جۆگەی فالوبدا و ملدا بەردەوام دەبێت، ژمارەیەك بۆریە ڕژێنی تێدایە لەناو بۆشایی منداڵداندا دەکرێتەوە. ئەو چینەی دەکەوێتە ژێر لینجە رووکەشەوە پێی دەوترێت سترۆمای منداڵدان uterine stroma کە ژمارەیەك لولەی خوێنو کەلێنی لیمفاوی تێدایە. و لولە خوێنەکانیش لقی خوێنبەرو



خوێنهێنـــــــەرەکانی هێلکـەدانو منـــاڵدان، خۆیـــە کۆئـــەندامی دەمـــاریش دەماریـــان بۆناو مناڵدان ناردوە.

مناڵدان نزیکە لە میزەڵدانـەوە Bladder لەبەشـــی پێشـــەوەو لەدواشـەوە نزیکـە لـە ڕێکـــەوە، ئەمـــــە پارمـــەتی منـــاڵدان دەدات کە لـە شـوێنی خۆیـــدا بەسروشـــتی بمێنێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا لە ١٠٪ی ژناندا مناڵدان کەمێك بۆ دواوە لارە Restroverted بەڵام لە هەندێکی دیدا خۆی ڕێکە بەڵام لار دەبێتەوە.

کاتێك مناڵدان بۆ دواوە لار دەبێتەوە، ملـی منـاڵدان ڕوو لـە پێشـەوە دەکاتو ڕاستەوخۆ نابەسترێتەوە بە حەوز یا بۆشایی زێ وە کە تۆواوی نێری تێ دەرژێـت لـە کاتی جووتبونـدا، لەبەرئەوە شوێنی مناڵدان بە هۆکارێکی گرنگ دادەنرێت لە کرداری پیتاندندا.

جۆگەکانی فالوب Fallopian tubes:

بە جۆگەی فالوب دەوترێت جۆگەی هێلکە یا بۆرییەکانی مناڵدان. درێـژی هـەر یەکـەیان نزیـك ٤ ئینـج دەبێـت، و لـە شاخەکانی مناڵدانـەوە تـا ناوچـەی هێلکـەدان درێژدەبنـەوە، و لەوێدا فراوان دەبـنو و کۆتاییـەکانیان بـە دەرپـەڕیوی درێـژی بـاریك داپۆشـراون و کۆتاییـە پەرپەرییەکانیان لەناو بۆشایی هـەناودا دەگرێنـەوە لـەنزیك ١ ئینـج لـە هێلکەدانـەوە. و لـە ڕێگای یـەکێك لـەو دەرپـەڕیوانـەوە بـە هێلکەدانـەوە دەنوسێت، لـەکاتی هـەڵدانی هێلکـە لــە هێلکەدانەوە، ئەم دەرپەڕیوانە دەیگرنەوەو دەیخەنە نـاو جۆگـەی فالوبـەوە، لەپاشـدا بـەهۆی جوڵەی تیسکەکانی یا کۆلکەکانی ناوپۆشی جۆگەکەوە بەرەو منـاڵدانی دەبەن.

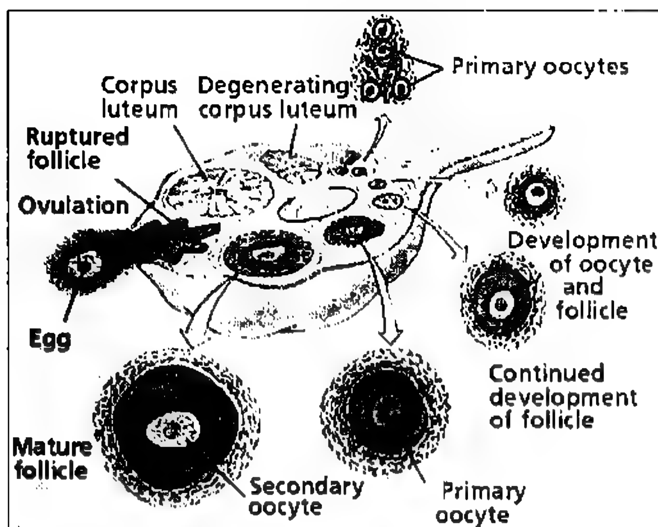
هێلکەدانەکان Ovaries:

هێلکەدانەکان کە دوانن، تەنی سپی پانن هەریەکەیان لە ٢ تا ٣ گرام کێشەکەیەتی، و بە هۆی بەستەرێکەوە هەر یەکەیان بە منداڵدانەوە دەنوسێتو بەهۆی بەستەرێکی باریکیشەوە بە جۆگەی فالوبەوە. هێلکەدان بە پەردەیەکی تەنك کەپێی دەڵێن ستڕۆما stroma داپۆشراوە کە لە بەستەرە شانەیەکی ریشاڵی پێکهاتوەو ژمارەیەك لووسە ماسولکەی تایبەتی لەناوچەی بەستنەوەیدا هەیەو لە دووبەشی سەرەکیش پێکدێت کە بریتین لە توێکڵو کرۆك.

توێکڵی هێلکەدان بە چینێك لەخانەی کۆکەرەوە داپۆشراوە کە پێی دەڵێن نەژادە شانەی رووکەش germinal epithelium، کە ژمارەیەك چیکڵدانەی قەبارە جیاوازی تێدایەو هەریەکەیان هێلکەیەکی تێدایە بەکۆمەڵە خانەیەکی رووکەش دەورە دراون پێیان دەوترێت خانە چیکڵدانەییەکان، ژمارەی ئەم چیکڵدانانە بەنزیکەی ٤٠٠,٠٠٠ لە هەر هێلکە دانێکدا مەزەندە دەکرێت و پێیان دەوترێت چیکڵدانە یەکەمینەکان primary follicles لەکاتی ژیانی کۆرپەلەییدا ئەم چیکڵدانانە لە نەژادە رووکەشە شانەوە دروست دەبن‌و پڕن لەو خانانەی کە لە دواییدا هێلکەیان لێوە دروست دەبێت کاتێك کەمێ پێ دەگات.

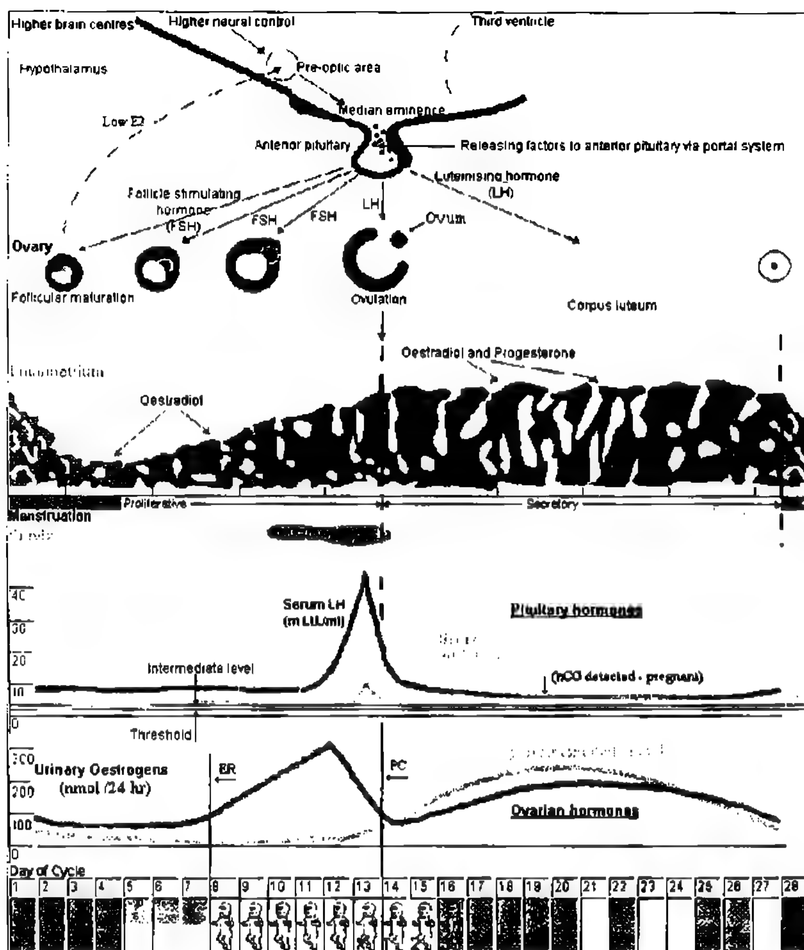
ئەم خانانە هێلکە پێکهێنن oogonium (کۆگەی oogonia) یە. لە سەرەتای رەسیوی (پێگەیشتن)دا واتە لەتەمەنی ١٢-١٥ ساڵیدا، هێلکەخانە دەگۆڕێن بۆ هێلکەی پێ گەیشتوو. و لە بەرئەوەی تەمەنی ژیانی سێکسی ژن ٣٨ ساڵە (واتە لە تەمەنی ١٢ ساڵیەوە تا ٥٠ ساڵی)و هەرمانگە تەنها یەك هێلکەش پێ دەگات بەم شێوەیە لە ماوەی تەمەنی سێکسی ژن تەنها ٤٥٠ هێلکە دەردەپەڕێنێت.

دروستبوونی تەنەزەردە Corpus luteum



لەکاتی پێ گەیشتنی هێلکەدا، قلیشێك لە چیکلدانە هێلکەدانەی پێگەیشتوە و کە پێدەوترێت چیکلدانەی گراف پەیدا دەبێت و خوێنێکی کەمی لێ دێت. شلەی ئەشکەوت و خانە چیکلدانەیەکانی ناو چیکلدانەکە فڕێ دەردێتە دەرەوە، وورده وورده ئەو بەشانەی لە چیکلدانەکە دەمێننەوە، شێوەی ڕژێنێکی نیمچە گۆیی یا گۆیی تەواو وەردەگرن و خانەکان پڕ دەبن لە دەنکۆڵەی زەرد، ئەو کاتە بەو خانانە دەوترێت زەردە خانەکان Luteal cells چونکە سایتۆپلازمەکانیان پڕ دەبن لە دەنکۆڵەی زەرد وورده وورده تەنێکی زەرد بە هەمویان دروست دەکەن کە شێوەی ڕژێنێك وەردەگرێت و پێی دەڵێن تەنە زەردە Corpus luteum کە بەشێکی دەچێتە ناو توێکڵی هێلکەدانەوە، ئەم تەنە نزیکەی ١٤ تا ١٥ ڕۆژ دەمێنێتەوە لە سەرەتای سوڕی مانگانەدا تەنە زەردە بە وچانێکی لەناوچوونی خێرادا تێپەڕدەبێت و زۆربەی خانەکانی ون دەکات و پڕ دەبێت لە چەوریە مادەو شێوەیەکی سپی وەردەگرێت و پێی دەڵێن تەنە سپی Corpus albicans وورده وورده تەنەکە دەست بە پوکاندنەوە دەکات.

لەپاش چەند مانگێك بوقوڵایی هێلکەدان ڕۆدەچێت و تەنها زیبکەیەکی بچوك کەپێی دەڵێن تەنە ریشاڵی corpus fibrosum بەجێ دەهێڵێت، بەڵام ئەگەر پیتێن ڕوویدا، وژنەکە نەکەوتە سەر خوێن بەهۆی یەکگرتنی تۆو هێلکەکەوە ئەوا تەنە زەردە بۆ ماوەی پێنج تا شەش مانگ بەچالاکی دەمێنێتەوەو لەو ماوەیەدا هۆرمۆنی پرۆجسترۆن دەڕێژێت.



گۆڕانکارییەکانی مناڵدان:

گەلێك گۆڕانکاری سوڕی لەناو لینجە ناوپۆشی منـاڵداندا لـە مـاوەی ٢٨ تـا ٣٠ ڕۆژ دا ڕوودەدات پاش ڕەسیوبوونی مێیەکە pubeity کە تیایدا هێلکەدانـەکان چـالاك دەبـن لـە تەمـەنی ١٢ تـا ١٥ ساڵیەوە بـەرەو ٤٥ تـا ٥٠ ساڵی لەم کاتانـەدا، هـەموو سـەرەتای مـانگێکی مێیەکە (سوڕی مانگانە) بۆ مـاوەی ٣ تـا ٧ ڕۆژ خوێـن لـە دەرچـەی زێوە دێتـە دەرەوە، بـەم خوێن هاتنــە دەڵێــن کەوتنــە ســەر خوێــن و menses یـا menstrual flow و بەســەرەتای سوڕەکەش دادەنرێت، بڕی خوێنی دەرچوو بـە نزیکـەی ٨ ئۆتـس مـەزەندە دەکرێـت، و ئـەم خوێنە گەلێك ناوپۆشە خانەی داماڵراوی منـاڵدانی لـە گەڵدایـە و خوێنـی سوڕی مانگانـەش

بەوە دەناسرێت کە نامەیەت. هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی فایبرۆنوجین ثرۆمبین تیایداو هەندێکیش لەو بڕوایەدایە کە مادەی دژ بە مەینی تێدایەو لە پلی پێشەوەی ژێر مێشکە رژێنەوە دەیگاتێ. زاراوەی دەست پێ کردنی کەوتنە سەرخوێن menarche بە وچانی رەسیوبوون دادەنرێت کە تیایدا سوڕی مانگانە دەست پێ دەکاتو ناوپۆشی منداڵدان جێگەی کاریگەری هۆرمۆنەکانی هێلکەدان (ئیسترۆجینو پرۆجیسترۆن) یبان پێوەیە دەتوانین ئەم سوڕە بە چوار قۆناغ کورت بکەینەوە کە بەزۆری ۲۸ ڕۆژ دەخایەنێت وەك خوارەوە:

ا-قۆناغی چیکڵدانەیی یا قۆناغی زۆربوون

(follicular) proliferation phase

دیواری منداڵدان لە سەرەتای سوڕی مانگانەدا تارادەیەك تەنکەو ڕژێنەکانی ناوپۆشەکەشی کورتو تەسك و ڕاستن. ئەم قۆناغە ۱۰ ڕۆژ دەخایەنێت و لە ڕۆژی دوانزە تا شانزە هەمین ڕۆژدا. هێلکە دەردەپەڕێتو بەزۆریش لە ڕۆژی ۱٤ هەمینی سوڕەکەدا دەبێت. و لە کاتی گەشەی چیکڵدانەی گرافی پێگەیشتو لەناو هێلکەداندا، ناوپۆشی منداڵدان endometrium گەشە دەکات لەژێرکاری هۆرمۆنی چیکڵدانە (estrin) (ئێسترین)و لە ڕۆژی دەهەمدا ئەستوری ئەم ناوپۆشە دەگاتە ۰,۵ سم. لەگەڵ گەشەی ڕژێنەکانداو گەشەی خانەکانی ڕووکەشە شانە (سترۆما stroma) شدا لەناوچەی ناوپۆشی منداڵدان.

ب-قۆناغی هێلکەدانان :Ovulation

بە زۆری بیستو چوار تا سیوشەش سەعات دەخایەنێت، هیچ گۆڕانێك لەناوپۆشدا هەست پێ ناکرێت تەنها گۆڕانێکی ساکار نەبێت ئەویش پچڕاندنی چیکڵدانەکەو گۆڕانیەتی بۆ تەنەزەردە.

ج-قۆناغی ڕژاندن یا قۆناغی زەردی Secretory or luteal phase

بە پلەی سەرەکی ناوپۆشی منداڵدان لە قۆناغی زەردیدا لەژێرکاری پرۆجسترۆندا دەبێتو ئەوەندەش کە ئیسترۆجین هەبێت، و لەژێر کاریگەری ئەم دوو هۆرمۆنەدا، ناوپۆشی منداڵدان دەست دەکات بە زیادبوونی قەبارە کەلەوانەیە تیرەکەی بگاتە نیوسانتیمەتر یا زیاتر و قەبارەی رژێنەکانیش زیاد دەکەن و دەگەنە ئەوپەڕی رژاندنو ئەم سوڕە نزیکەی ۱۳ تا ۱٤ ڕۆژ دەخایەنێت وزۆرجار بەقۆناغی ئەستوبوونی ناوپۆشیش ناودەبرێت.

ئەگەر هێلکەکە نەپیترا تەنـە زەردەشـی دەبێتـەوەو خەسـتی پرۆجسیترۆن بـە پلەیـەکی زۆر دادەبـەزێتو دابـەزینی خەسـتی پرۆجسـترۆنو ئیسـترۆجین دەبێتـە هـۆی وەسـتاندنی دەردان لـە رژێنـەکانی ناوپۆشـدا داخورانـی ناوپۆشـەکەو ئەمـەش بـەرەو قۆنـاغی هەڵوەشـان دەڕوات، بەڵام ئەگەر هێلکەکە پیترا، ئەوا پـاش هاتنی لـە جۆگەی فالوبـەوە لـەناو ناوپۆشـی گەشە کردوودا دەچێنرێتو گەشـە دەکات تـا دەبێتـە بەشـێك لـە پێکهاتـەی وێـلاش، وێـلاش (plaenta)ی گەشـە کـردوو توانـای دروست کردنـی بڕێکی باشـی لـە پرۆجسـترۆنی هەیـە بـۆ ئەوەی یارمەتی گەشەی ناوپۆشەکە بدات.

و- قۆناغی رمان یا داخوران. یا قۆناغی کەوتنە سەرخوێن:

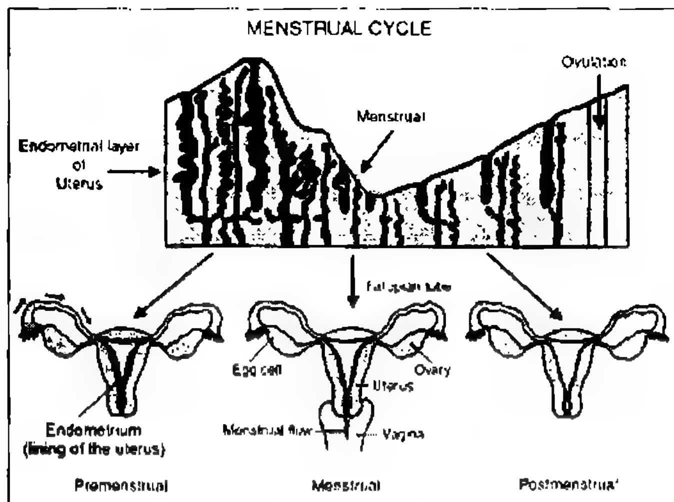
Destructive or menstrual phase

قۆناغی کەوتنە سەرخوێن کاتێك دەست پێ دەکات کە خانەکانی خوێن دەست دەکەن بـە کۆبوونەوە لەو رووبەرانەی دەکەونە نێوان خانەکانەوە لە ناوپۆشـی منـاڵداندا و ڕووبـەرێکی زۆر لەم خانانەی سترۆماو ڕژێنە شانە بەشێوەیەکی هەرەمەکی ڕادەماڵرێن، ئەمـەش دەبێتـە هۆی ڕۆیشتنی خوێنو ناوپۆشە خانەکان. بۆ ناو بۆشایی مناڵدان. ئەم قۆناغە نزیکەی چـوار تا پێنج ڕۆژ دەخایەنێت.

شایانی باسە سوڕی مانگانـە جگـە لـە هۆزی پێشکەوتوی پـۆلی شیر دەران نـەبێت لـە هیـچ گیانەوەرێکی دی دانیـە، لەگەڵ ئـەوەی و چـانێك لـە هـەندێك گیانـەوەری دیکەدا هەیـە کـە نزیکە بەمەو پێی دەوترێت ماوەی شەبەقی (estrus) کە تیایدا مێیە لەبارێکدایە دەتوانێـت وەڵامی سێسکی نێر بداتەوە.

ڕێکخستنی چالاکی هێلکەدانو سوڕی مانگانە:

وەك لە پێشەوە باسمان کرد ئـەو گۆڕانانـەی کـە لەناوپۆشـی نـاوەوەی منـاڵدانو ئەندامـە سێکسیە دوەمیەکاندا ڕوو دەدات بە پلەی یەکەم بەندە بە گەلێك هۆرمۆنـەوە کـە هێلکـەدان دەیـانرژێت ئاشکرایە پلی پێشەوەی ژێـر مێشـکە ڕژێـن سـێ هۆرمـۆن دەرێژێـت کـار لـە چالاکیـەکانی هێلکـەدان دەکـەنو چـالاکی دەکـەن لەبـەر ئـەوە پیـان دەوترێـت هۆرمۆنـە چالاککەرەکەکانی ڕژێنەکانی زاوزێ gonadotrophic hormone تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە کە ئەم هۆرمۆنە بنچینەییانە لەکاتی باڵق بووندا و لـە ژیـانی سێکسیو زۆربوندا یارمـەتی



گەشە چیکڵدانەکانی گراف دەکەن. هەروەها لە کردارەکانی هێلکەدان و دەردراوەکانی سورەکەو هۆرمۆنەکانی هێلکەداندا. واتە لە تەمەنی دوانزەو پانزە ساڵیەوە پەیوەندیەکی گەورە لە نێوان هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە رژێن و هێلکەداندا هەیە.

شایانی باسە هۆرمۆنی شیر lactogenic hormone بەرپرسی سەرەکی کاری دەردانە لە تەنە زەردەدا بۆ دروستکردنی پرۆجسترۆن. چونکە ئەم هۆرمۆنە زۆر گرنگە بۆ گەشەی بەردەوام و پاراستنی ناوپۆشی ناوەوەی مناڵدان. ئەگەر تەنە زەردە لەبەر هەر هۆیەك بێت ئەما ئەوا ڕاستەوخۆ ناوپۆش دادەماڵرێت، و ئەگەر ژنەکە سکی پڕبوو ئەوا هێلکە پیتراوەکە جیا دەبێتەوەو لەگەڵ مادەکانی کەوتنە سەرخوێن دا بەردەبێتەوەو بەو حاڵەتەش دەڵێن لەبارچوون abortion.

پەیوەندییەکی پێچەوانە هەیە لەنێوان LH و LTH و پرۆجسترۆن دا هەروەك ئەوەی لەنێوان FSH ئیسترۆجین دا هەیە. ئەگەر ئاستی پرۆجسترۆن لەخوێندا زیادی کرد ئەوا دەردانی LHو LTH رادەوەستێت، و لە ئەنجامی ئەمەشدا تەنە زەردە دەست بە پوکاندنەوە دەکات و خەستی پروجسترۆن کەم دەبێت، و ئەگەر هێلکەکەش نەپیترا ئەوا هیچ هۆرمۆنێکی دی لە پەردەکانی وێلاشەوە نارژێن لەبەرئەوە تەنە زەردە دەپوکێتەوەو و تەنە سپی پەیدا دەبێت و ناوپۆشی مناڵدانیش دادەماڵرێت بەهۆی کەمی ئاستی پرۆجسترۆنەوە کەمی خەستی پرۆجسترۆن، ژێر مێشکە رژێن ئاگادار دەکاتەوە بۆ ئەوەی LHو LTH بڕێژێت کە کار دەکەنە سەر چیکڵدانەی گرافی گەشە کردووی نوێ. هەموو بەڵگەکان ئەوە دەسەلمێنن کە پەیوەندییەکی پێچەوانە لەنێوان هۆرمۆنە چالاك کەرەکانی رژێنەکانی

زاوزێو هۆرمۆنەكانی هێلكەداندا هەیە، و ئەم پەیوەندیەشە كە بەرپرسی ڕێكخستنی چالاكی هێلكەدانو سوڕی مانگانەیە كە بەسوڕی سێكسی مێ دادەنرێت.

دەتوانین میكانیزمی فیسیۆلۆژی ڕێكخستنی چالاكی هێلكەدانو قۆناغەكانی سوڕی مانگانە وەك خوارەوە كورت بكەینەوە:

١-لەكاتی ڕەسین دا (پێگەیشتن) هێلكەدان لەژێركاری سێ هۆرمۆنی چالاككەری ڕژێنەكانی زاوزێدا دەبێت gonadotrophic hormone كە پلی پێشەوەیی ژێر مێشكە ڕژێن دەیانڕژێت. ماوەی نێوان سەرەتای گەشەی چیكڵدانە تا دەركەوتنی هاتنی سوڕی مانگانە ٢٨ تا ٣٠ ڕۆژە.

٢-هۆرمۆنی FSH هێلكەدان ئاگادار دەكاتەوە بۆ دروستكردنی چیكڵدانەی گرافو هێلكە.



٣-لەگەڵ گۆڕانكارییەكانی هێلكەدانو گۆڕانكارییەكانی منداڵداندا، چیكڵدانەی پێگەیشتو هۆرمۆنی ئستڕۆجین دەڕێژێت كە كار دەكاتە سەر دەرخستنی سیفەتە دوەمیەكانی مێ، هەروەها ناوپۆشی منداڵدان ئاگادار دەكاتەوەبۆ گەشەكردن. و زۆربوونی خەستی ئیسترۆجین دروستكردنو دەردانی FSH ڕادەگرێت.

٤-FSHو LH پێكەوە كاردەكەن بۆ هاندانی كرداری هێلكەدانان. و كەمی خەستی ئسترۆجین دەردانی FSH ئاگادار دەكاتەوە.

٥-LHهانی دروست بوونی تەنە زەردە دەدات.

٦-زەردە خانەكان هانی دەردانی ئیسترۆجین بەهۆی (LTH)ەوە دەدەن. و زۆربوونی خەستی پرۆجسترۆنیش دەبێتە هۆی ڕاگرتنی دروستكردنی LH و LTH.

٧-پرۆجسترۆن یارمەتی گەشە منداڵدان دەدات و لە قۆناغە سەرەتاییەكانی سكپڕی دا پارێزگاری دەكات.

٨-پاش چاندنی هێلکەی پیتراو ویلاش لەدیواری منالداندا گەشە دەکات، ویلاش کۆمەڵە هۆرمۆنێک دەڕێژێت وەك هۆرمۆنە چالاك کەرەکانی ڕژێنەکانی زاوزێ دانو یارمەتی مانەوەی دەدەن پاش نەمانی تەنەزەردە، ئەگەر تەنەزەردە لە ناوچوو پێش ئەوەی ویلاش دەست بکات بە دروستکردنی ئەم هۆرمۆنانە ئەوا لەبارچوون ڕوودەدات.

تێکچوونەکانی سوڕی مانگانە:

گەلێك لادان لە سوڕی مانگانەدا ڕوودەدات. هەرمیەکەیان بەخەسڵەتی جیاوازی خۆیانەوە، ناو دەبرێن، لە هەموو ئەو لادانانە گەورەتر حاڵەتی فرە کەوتنە سەخوێن. (menohagias) ە کە بەبوونی هاتنی بڕێکی زۆری خوێن لە سوڕی مانگانەدا ناسراوە ئەمەش بەهۆی تێکچوونی فەرمانەکانی هێلکەدانو دەردراوەکانی ئەو کوێرە ڕژێنانەوە دەبێت کە پەیوەندیان پێوەی هەیە و لە هەندێك جاریش دا هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ توانای گرژبوونی منالدان.

خوێن بەربوونی منالدان یالێچوڕین (metrosrhagia) بریتیە لە خوێن بەربوونێکی نا ئاسایی کە لەوانەیە هۆیەك بێت بۆ ڕوونەدانی سوڕی مانگانە چونکە پێش سوڕەکە، یا لە پاشی‌دا خوێن دێت، و لە هەندێك حاڵەت دا خوێن هاتن بە درێژایی مانگەکە بەردەوامەو لە وانەشە هۆکەی هۆرمۆنی بێت یا بگەڕێتەوە بۆ هەوکردنی ناوپۆشی منالدان یا لێکچوونەکان لە پێکهاتەی ماسولکەی یا بوونی وەرەم تیایدا.

نەبوونی کەوتنە سەرخوێن Amenorrher، زاراوەیەکە بریتیە لە نەبوونی سوڕی مانگانە، و لە هەمو شتێك زیاتریش کە کاری تێ دەکرێت سکپڕبوون. پیتێن دەبێتە هۆی دروست بوونی تەنە زەردە، لە ئەنجامی ئەمەشدا ناوپۆشی منالدان هێشتا لەژێرکاری پرۆجستڕۆندا دەبێتو داناماڵرێت، وەستاندن لە کەوتنە سەرخوێن بەڵگەیە بۆ ڕوودانی پیتێن، و توانا نەبوونی هێلکەدانە بۆ ئەوەی کاری خۆی بکات، هۆکارێکی دیکە بۆ نەکەوتنە سەرخوێن لەو ژنەی کە هێلکەدانەکانی ئاساییین، ئەومیە کە خەستی هۆرمۆنەکان کەم نابنەوە بۆ پلەیەکیوا کە یارمەتی داماڵینی ناوپۆشەکە بدەن.

وەستاندنەوە لە کەوتنە سەر خوێنو تەمەنی نائومێدی:

ئەم حاڵەتە لەوانەیە لە دوای دەست پێکردنی کەوتنە سەرخوێن لە هەموو کاتێکدا رووبدات، بەڵام ئەوتەمەنەی بە تەواوی ئەمەی تیادا روو دەدات بریتیە لە ٤٧ تا ٤٨ساڵی، ئەگەر چی لە هەندێك ژندا لە ٣٦ ساڵیەوە دەست پێ دەکات. لەوانەشە لە هەندێك ژندا سوڕی مانگانە تا تەمەنی شەست ساڵی بەردەوام بێت بەڵام گەڕانەوەی سوڕی مانگانە پاش وەستاندنی بەهۆی تەمەنەوە روونادات، چونکە ئەندامەکانی زاوزێ پاش وەستاندنی سوڕی مانگانە دەپوکێنەوەو جارێکی دی هێلکەدان ناتوانێت هۆرمۆنەکانی برژێنێتەوە.

4

هۆرمۆنه سێکسیەکانی مێیەی مرۆڤ
Female sex Hormons

لەمێیەی مرۆڤدا جوتێك هێلکەدان Ovariesهەیە، کە ئەندامی دروستکردنی تۆخمە خانەکان sex cellsو هۆرمۆنەکانی مێن female hormons، دەکەونە چاڵە روو(Shallow fossa)ی سەر تەنیشتە دیواری حەوزەوەو بەهۆی بەستەرێکی پیریتۆنیۆمەوە کە پێی دەوترێت هێلکەدانە پەردە(mesovarium) ەوە دەنووسێت بەچینی پشتەوەی پانە بەستەرەوە(broad ligament).

قەبارەی هێلکەدان لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە، درێژییەکەی لە نێوان ٢,٥ سم تا ٣,٥ سم دەبێت و، پانیەکەشی نزیکەی ٢ سم و ئەستوورمیەکەشی(١,٢٥ سم)ە.هێکەدان لە دوو بەشی سەرەکی پێك دێت، بەشی دەرەوە کە بەتوێکڵ cortical zone ،بەشی ناوەوەشی بەکرۆك medullaناسراوە. کرۆك، پڕە لە ریشاڵە شانەو مولوولەی خوێن ودەمار.

هەرچی توێکڵیشە لە پەیکەرێکی بەستەرە شانە connective tissueپێکهاتوە پێی دەڵێن سترۆماstromal کە پڕن لە چیکڵدانەی هەمە چەشنەو بەخانەی شەشپاڵووی رووکەشە شانە epithelium داپۆشراوە کە پێیان دەڵێن نەزادە رووکەشە شانە The germinal epithelium.

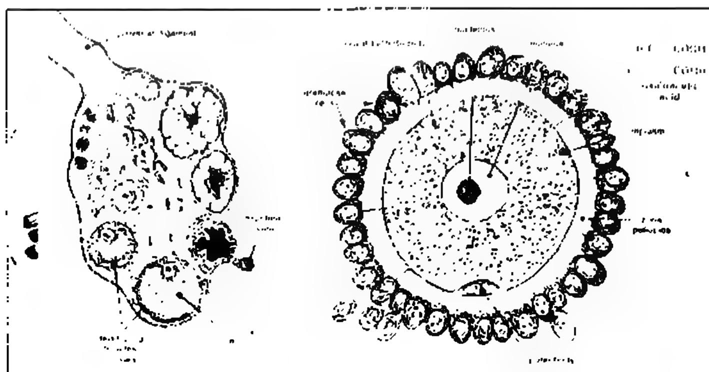
رووخساری هێلکەدان بەتەمەنی کەسەکەو باری کەوتنە سەرخوێن یا سووری مانگانە(menstiual cycle) ەوە بەندە، پێش بالق بوون ، رووکارەکەی لووسە و چیکاڵدانەکانی ناو سترۆماش بچووکن و پێنەگەیشتوون پێیان دەوترێت چیکڵدانەی یەکەمی Primorial

follicies. لەپاش بالق بوون لەهەر سورێکی مانگانەدا یەکێك یا زیاتر لەم چیکڵدانانە هاندەدرێن بۆ ئەوەی گەشە بکەن، هەر یەکێك لەم هێلکەدانە چیکڵدانانەOvarian follicles ، هێلکەیەکی پێ گەیشتوویان تێدایە. لەهەر سوورێکدا و بەشێوەیەکی ئاسایی یەکێك لەم چیکڵدانە پێ دەگەن و سەردەکەونە سەر رووی هێلکەدانەکەو دەدرێن و هێلکەکەی ناویان دەکەوێتە ناو هێلکە جۆگە کەپێی دەوترێت جۆگەی فالوب(fallopian tube)ەوە پاشماوەی چیکڵدانەکەش هان دەدرێت دەبێتە تەنە زەردە (corpus luteum)، و پێش کۆتایی‌سوورەکە بێ کەڵك دەبێت و وورده وورده دەگۆڕێت بۆ شێوە زیبکەیەکی سپی، کە پێی دەڵێن تەنە سپی(corpus albicans)، لەپاش کەوتنە تەمەنی لەسوورِ وەستانەوە menopause(تەمەنی نا ئومێدی) وورده وورده چیکڵدانەکان دیار نامێنن بەڵام تەنە سپیەکان لەناو ستڕۆمادا دەبن.

هێلکەدان ، جگە لەوەی هێلکە دروست دەکات و فڕێی دەداتە ناو جۆگەی فالوبەوە، رۆڵێکی زۆر گەورەش دەبینێت لە کۆنترۆڵکردنی کرداره فسیۆلۆژیەکانی مێیەتیfeminineو دەرخستنی سیفەتە دووەمیەکانی مێیەو و چاندنی کۆرپەلە لەمنداڵداندا وکردارەکانی گەشەی کۆرپەلەو لەدایك بوونی ساواکەو ، ئەم کردارانەش بەهۆی چەند هۆرمۆنێکەوە رێك دەخات کە بەکورتی ئەمانەن:

ئیسترۆجین Estrogens:

ووشەی ئیسترۆجینEstrogen لەووشەی لاتینیەوە (ئۆیسترۆز(Oistros)ەوە هاتووە کەمانا وەرگیراوەکەی هەڵچوونی سێکسی دەگرێتەوە، ئیسترۆجین لەپەردەی خانەکانی ناوەوەی هێلکەدانە چیکڵدانە پێگەیشتوەکانەوە دروست دەبێت کەبە چیکڵدانەی گراف Grafian follicle ناو دەبرێن، لە ژێر کاری هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە رژێندا وەك هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە Fshو هۆرمۆنی تەنە زەردە LHدادروست دەبێت.



لەسەرەتادا ئەندرۆستینیدون

Androstenedioneو تیستۆستیرۆن testosterone دروست دەبن، لەپاشدا لـەناو خانـە دەنکۆڵـە دارەکانی چیکڵدانەدا دەبنە ئیسترادیۆل estraodiol و ئیسترۆن esterone.

رۆژانە نزیکـەی ٩٪-٢٪ ملگم لـەم دوو هۆرمۆنـە دەرێژێت، کە لـەباری ئاسایی‌دا خەستی ئیسترادیۆل لەپێش هێلکەدانانـدا لەپلازمای مێ‌دا لـەنێوان ٢٨-٤,١ نـانۆگرام /١٠٠ مـل دەبێت. لەکاتی هێلکەدانانـدا دەگاتە ٠,٦ ملگم رۆژانە..

زۆربەی جار و بەبڕی زۆ رکەم ئەم هۆرمۆنانە لە توێکڵی سـەرە گورچیلە رژێـن cortex of supra renal gland و گون لـەنێردا دروست دەبـن، هـەروەها لـە سکپڕیشـدا لـە وێـلاش (placenta)و تەنەزەردەشدا دروست دەبن.

ئیسترۆجین بەشێوەی ئیسترادیۆل لەهەمو جۆرەکـانی دیکـە زیـاتر دروسـت دەبێـت و لـە خوێن دا لەگەڵ گلۆبین یا پرۆتینی خوێن(ئەلبۆمینـدا) یەك دەگرێت و برێکی‌زۆر کەمیشی بەشێوەی سەربەست هەیە، و لەزۆربەی جاریشدا چ ئیساترادیۆڵ و چ ئیسـترۆن دەگۆرێـت بـۆ پێکهاتوویەکی سست کە چالاکی زۆر لەوان کەمترە کەپێ‌ی دەڵێن ئیسترایۆڵ.

ئیسـترۆجینەکان بەهەمووجۆرەکانیـەوە کـارێکی زۆر دەکەنـە سـەر فسـیۆلۆژی و فەرمانـەجیاوازەکانی ئەندامـەکانی مـێ کاریـان لـە ژێـر مێشـکە رژێـن و مەمکـەکان و زێ Vulvaو منداڵدان و هایپۆسە لە مەسدا هەیە.

ئـەم هۆرمۆنانـە رۆڵێکـی سـەرەکی دەبینـن لـە دەرخسـتنی سیفەتە دووەمیـەکانی مـێ‌دا، بەتایبەتی لە دابەشکردنی تووکـی لـەش و دەنـگ و رووخسارو دروسـت کردنـی نێسکەکان و میتـابۆلیزمی کالیسیۆم و کۆکردنـەوەی چـەوری لەشـانەکانی ژێـر پێسـت و ئەندامـەکان و ماسولکەکاندا.

هەروەها ئەم هۆرمۆنە رۆڵێکی گەورەشی هەیـە لـە کردارەکـانی دروسـت بوونـی ئەندامـە سێکسیەکانی مێ‌و پێگەیشتن و جیاکاری توخمیSex differentiationو کـارو چالاکیـان، و لەچاکردنەوەی ناوپۆشی منداڵدان پاش هەموو داماڵینێکی لە سووری مانگانـەدا و پرکردنـی سەرلەنوێ بـە مولوولـەی خوێـن، ئەمـە سـەرەرای ئـەوەی ئـەم هۆرمۆنـە کاردەکاتـە سـەر زیـادکردنی دەردراوەکـانی جۆگـەی فـالوب و یارمـەتی گرژبـوون و خاووبوونـەوەی ماسولکەکانی منداڵدانیش دەدات. هـەروەها رادەی کۆلیسترۆڵ لـەخوێندا کـەم دەکاتـەوەو بۆیـە رێـژەی تووشـبوونی ژنـان بـەرەق بوونـی خوێنبـەرەکان پێـش تەمـەنی لەسـووڕ وەستانەوە(تەمەنی نائومێدی) زۆر زۆر کەمترە وەك لەدوای ئەو تەمەنە.

لەگەڵ ئـەم کارانەشـدا، هۆرمۆنـە کـە کـارێکی زۆر دەکاتـە سـەر زیـادبوونی دروسـتکردنی RNA و بـەوەش کردارەکـانی دروسـت بوونـی ئـەنزیم و پرۆتینـەکان زیـاتر دەکـات، و بـری گلایکۆجینی ناو ناوپۆشی منداڵـدان و زێـش زۆر دەکـات، زۆربـەی کـاتیش رۆڵێکی سـەرەکی دەبینێت لـە میکانیزمی دروسـت کردنـی هـەندێك ئـەنزیمی وەك ترانـز هایدروجینــەیز Transhydrogenaseو ئەنزیمی ئەلکەلاین فۆسفەیت Alkaline phosphate. هـەروەها رۆڵێکی سـەرەکی هەیـە لەگەشـەکردن و دروسـت بـوون و فـراوان بوونـی شـیرە جۆگـەو ووردە چیکڵدانەکانی ناو مەمکدا، و دروست کردنی و گەشەی رووکەشە شانەی گۆی مەمك لە نـێرو مێدا.

هـەروەها ئـەم هۆرمۆنـە رێـژەی هـەردوو هۆرمۆنـی LH، FSHی ژێـر مێشکە رژێـن لـە خوێندا رادەگرێت و ئەگەر بـری ئیسـترۆجین زیـاد لـەخۆی بـەرزبوو، لەوانەیـە ببێـتە هـۆی پوکاندنـەوەی هێلکەدان یان گون و کەسەکە تووشی نەزۆکی بکات. دەتوانرێـت ئـەم هۆرمۆنـە راستەوخۆ لـە هێلکـەدان (لـە چیکڵدانـەی گـراف و تەنـە زەردە) و وێـلاش و توێکڵـی سـەرە گورچیلە رژێن و گون و میزی نێرومێ گەورەوە وەربگیرێت.

هەموو کچێکی پێگەیشتوو نزیکـەی ۱ ملگـم لـەم هۆرمۆنـە مانگانـە دەکاتـە میزەکەیـەوە، چونکە مانگانە خۆی نزیکەی ۱۰ ملگم دروست دەکات. و ژن لەکاتی سکپڕی دا بڕێکی زۆر تر دەکاتە میزەوە، شایانی باسە هیچ کچێك تا باڵق نەبێت ئەم هۆرمۆنە نارێژێت.

تا ڤیکرنەوەکان دەریان خستووە کە لەکاتی هێلکەداناندا Ovulation بـری ئـەم هۆرمۆنـە لە هەموو کاتێك زیاترە، هەر ئەمەشە راستەوخۆ ئەوە دەردەخات کە خانـەکانی چیکڵدانـەی گراف دروستی دەکەن و دەیرژن.

هەروەها لە نیوەی دووەمی سووری مانگانەشدا لە میزدا زۆر دەبێت. بەوەدا دەرکـەوتووە کـە تەنـە زەردەش دەیرێژێـت وەك چـۆن پرۆجسـترۆنیش Progesteron دروسـت دەکـات و دەیرێژێت، هەر لەبەر ئەمەشە تەنە زەردیان بەرژێنێکی جوتەنی dual gland داناوە.

لەپاش تەمەنی لەسوور وەستانەوە(نائومێدی) ئیتر تا دێت بری ئیسـترۆجین لـە مـیزدا کەم دەبێتەوە، تا وای لێ دێـت نـامێنێت، لـە سکپڕیشـدا ئیسـترۆجین لەوێلاشـەوە Placentaدا دروست دەبێت، بری ئەو ئیسترۆجینەی دروستی دەکات بەندە بەقەبارەی وێلاشەوە، واتە تا وێلاشەکە گەورە بێت، بڕەکەی زۆرتر دەبێت، لەپاش دەرهێنانی وێلاش لـە سکپڕدا واتـە لـە دوای منداڵبوون یا لەبار چوون بری ئیسترۆجین ئاسایی دەبێتەوە.

بەشی زۆری ئەو ئیسترۆجینەی دەچێتە خوێنەوە لەجگەردا میتابۆلیزم دەبێت و ئۆکساندن دەبێتە کۆمەڵە مادەیەکی سست و ناچالاك. بەشێکی کەمیشی دەگۆڕێت بۆ پێکهاتووی لاوازی وەك ئیسترۆجین و ئیسترۆدیۆڵ کە زۆربەیان لەگەڵ ترشی گلۆکۆیورنیك glucouronic و گۆگردیك sulphuric acid یەك دەگرن، لەپاشاندا دەرژێتە میزەوە، لەو کەسانەی نەخۆشی جگەریان هەیە و جگەریان باش کارناکات، نیشانەکانیزۆر چالاکی ئیسترۆجین (over activity)یان تیایدا دەردەکەوێت.

ئێستا لە دەرمانخانەکاندا گەلێك ناوێتەی ئیسترۆجینی دەستکرد هەیە کەجێی ئیسترۆجینی سروشتی دەگرنەوە و بۆ چارەسەری هەندێك لە کێشەکانی تەمەنی نائومێدی یا کێشەکانی گەشەنەکردنی هێلکەدان یا مەمك یا منداڵدان بەکاردێن(پێویستە هەر هەموویان لەلایەن پزیشکی پسپۆرو تایبەتەوە بۆ نەخۆش دیاری بکرێن) وەکو: ئەثینیل ئیسترادیۆڵ(Ethinyl estradiol) و ستیلبوئیسترۆڵ stilboestrol چەندانی دی.

پرۆجسترۆن Progesteron:

هۆرمۆنێکی دیکەیە لە هۆرمۆنەکانی مێ، بەشێکی هەرە زۆری لەتەنە زەردە corpus leutum دا دروست دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکی لە وێلاش و توێکلی سەرە گورچیلە رژێندا دروست دەبێت.

پرۆجستیرۆن لەنیوەی دووەمی سووری مانگانە لەلایەن تەنە زەردەوە دەکرێتە خوێنەوە و راستەوخۆ کاردەکاتە سەر ناوپۆشی منداڵدان کەلەوە پێش باسمان کرد، لەپاشدا پرۆجستیرۆن یارمەتی دروست کردنی لینجە مادەکان mucus secretory دەدات، بۆ ئەوەی ناوپۆشی منداڵدان ئامادەبێت بۆ گرتنەوەی کۆرپەلەکە لە جۆگەی فالوبەوە دێت، ئەگەر هێلکەکە پیترا بوو ئەوا پرۆجستیرۆن بەردەوام دەبێت لە رژاندندا، هەروەها پرۆجسترۆن کاردەکاتە سەر هەموو گۆرانکاریەکانی مەمك و ، دروست کردنی وێلاش لەکاتی سکپڕی دا، و رۆڵێکی گەورەش دەبینێت بۆ ئەوەی قەدەغەی هاتنە خوارەوەی هێلکە بکات لەکاتی سکپڕیدا، و ناشیەوێت کرداری کەوتنە سەر خوێن رووبداتەوە تا کۆرپەلەکە لەمنداڵداندا بێت. هەروەها هەموو گرژبوونێکی ماسولکەکانی منداڵدان رادەگرێت بۆ ئەوەی کۆرپەلە لەبار نەچێت.

سەرەڕای ئەمانە پرۆجسترۆن کۆنترۆڵی رژاندنی هەردوو هۆرمۆنی ژێر مێشکە رژێنFSHو Lhدەکات، بەکرداری خۆراکە گەرانەوە (Feed bacle)، پرۆجسترۆن لەکاتی

سکپڕی دا بەردەوام دەبێت لەرژاندن، هەر بۆیە وەك باسمان کرد قەدەغەی هێلکەدانان دەکات تا کۆرپەلەکە لەدایك دەبێت، زاناکان ئەم خەسڵەتەیان بەکارهێناوە بۆ قەدەغەکردنی سکپڕی لەرێگای دروست کردنی حەپی دەستکردی پرۆجسترۆنەوە کەبەحەپەکانی قەدەغەی سکپڕی ناو دەبرێن.

ئەگەر ژن لە رۆژی ٥-٢٥ی سووڕی مانگانەکەیەوە بەرێکو پێکی خواردی ئەوا نایەڵێت هێلکە بێتە خوارەوە و بەوەش سکپڕبوون Pregnancy روونادات وەکو ئەثینیل تیستۆستیرۆن 17-&-Ethenyl testosteron یا 17-&- Ethenyl –19-nortestosteron کەبە پرۆجستین Progestin ناو دەبرێت.

لەکاتی روونەدانی پیتێن fertilization، ئەوا پاش دوو هەفتە، تەنە زەردە ووردە ووردە بری پرۆجسترۆن کەم دەکاتەوەو تا لەکۆتایی سووڕەکەدا موولوولە خوێنبەرەکانی ناو منداڵدان خوێنیان بەردەبێت و کەوتنە سەر خوێن روودەدات، کە ئەوە بەیەکەم رۆژی سووڕی مانگانەیەکی نوێ دادەنرێت.

لەنیوەی یەکەمی سووڕی مانگانەدا، خەستی پرۆجسترۆن لە پلازمای ژندا نزیکە ٩٣ نانوگرام / ١٠٠ مل دەبێت، بەڵام لەنیوەی دووەمی سووڕەکەدا بەرزدەبێتەوە بۆ نزیکەی ٢ میکرۆگرام / ١٠٠مل میتابۆلیزم و شیبوونەوەی پرۆجسترۆن لە جگەردا دەبێت، کەلەوێ دەگۆرێت بۆ ئیسترۆجین و ئیسترادیۆڵ و تیستۆستیرۆن، بەڵام بەشی هەرە سەرەکی شی دەبێتەوە بۆ پریگنانیدۆڵ Pregnanediolکە لە سترویدیە سستە ناچالاکەکانەو ، زۆربەی جار بەشێوەی گۆگردات یا یۆرونات لەرێگای گورچیلەکانەوە لەگەڵ میزدا دەردەکرێتە دەرەوە، شایانی باسە هەندێك لەبەرئەنجامەکانی میتابۆلیزمی پرۆجسترۆن لەهەندێك بەشی دیکەی لەشدا زۆر بەکەمی دەبینرێت وەك لەشیر، یا زراودا.

ریلاکسین relaxin

ئەمەش هۆرمۆنێکی دیکەیە کەلەتەنە زەردەوە دەردەچێت و زۆرجار شان بەشانی پرۆجسترۆن دەبرژێت، تاقی کردنەوەکان دەریان خستووە کە ئەم هۆرمۆنە لەناوپۆشی منداڵدان و لەوێلاشیشەوە بەکەمی دروست دەبێت، لەکاتی منداڵبووندا دەبێتە هۆی فراوانکردنی ملی منداڵدان و یارمەتی خاوکردنەوەی جومگەکانی ناوچەی حەوزیش دەدات.

هۆرمۆنەکانی ویلاش- placenta:

ویلاش سەرەرای بەشداریکردنی لە دروست کردنی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆندا ، دوو هۆرمۆنی سەرەکیش دروست دەکات، کە هەریەکەیان رۆڵی تایبەتی خۆیان هەیە و بریتین لە:

هۆرمۆنی هاندەری رژێنەکانی زاوزێی مرۆڤ

human chorionic gonadotropin

ئەم هۆرمۆنە بە (hcg) ناو دەبرێت و لە پێکهاتوودا زۆر لە هۆرمۆنی هاندەری تەنەزەردەوە (H) دەچێت، لە هەفتە سەرەتاییەکانی سکپڕی دا بەتایبەتی لەکۆتایی هەفتەی سێیەمەوە تا هەفتەی شەشەم پارێزگاریتەنە زەردە دەکات بۆ ئەوەی بەردەوام لەو ماوەیەدا هۆرمۆنی پرۆجسترۆن برێژێت تا قەدەغەی هێلکەدانان Ovulationو کەوتنە سەرخوێن بکات و پارێزگاری کۆرپەلە بکات لەمنداڵداندا و نەیەڵێت بەربێتەوەو لەبار بچێت.

ئەم هۆرمۆنە تا ناوەراستی هەفتەی شەشەمی سکەکەدا هەربەردەوام دەبێت لەو رژاندنە زۆرەدا، بەلام لەپاشتر دا وورده ورده کەم دەبێتەوەو ئاستێکی دیاریکراو بۆ خۆی وەردەگرێت تامنداڵ بوونەکە.

هۆرمۆنی لاکتۆجینی ویلاشی مرۆڤ

Human placental lactogen

ئەم هۆرمۆنە بە (hpl) ناو دەبرێت و لەهەندێك سەرچاوەشدا پێی دەوترێت human chorionic somatomamotropin (hcs) لەسەرەتای هەفتەی شەشەمی سکپڕیەوە دروست دەبێت و بری رژاندنی بەپێی قەبارەی ویلاشەوە دەگۆرێت، رۆڵێکی بالای هەیە لەهاندانی چیکلدانەکانی مەمکدا بۆ دروست کردنی شیر و لەزۆربەی کاتیشدا رۆڵی خۆی دەبینێت بۆ گەشەکردنی سکپڕەکە.

پەیوەندی ژێر مێشکە رژێن بە رژێنە زاوزێیەکانەوە

پەیوەندییەکی فسیۆلۆژی زۆر بەتین هەیە لەنێوان ژێر مێشکە رژێنPituitary gland و رژێنەکانی زاوزێدا، چونکە بەشی پێشەوەی ژێر مێشکە رژێن سێ هۆرمۆنی سەرەکی دەرێژێت کە پەیوەندییەکی راستەوخۆیان بەزاوزێوە هەیەو بریتین لە :



FSH-i یا هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە (Follicle stimulated hormane) ئەم هۆرمۆنە راستەو خۆ کاردەکاتە سەرگەشەو پێگەیشتی هێلکەدانە چیکڵدانەکانی هێلکەدان و هانیان دەدات بۆ دروست کردن و گەشەکردنی هێلکەو رژاندنی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن بەیارمەتی هۆرمۆنی دووەم LH.

بەڵام تەنها ناتوانرێت کرداری هێلکەدانان Ovulationجێ بەجێ بکات.

ب-LH(یا هۆرمۆنی هاندەری تەنە زەردە)

Leutinizing hormone

ئەم هۆرمۆنە هانی دروست بوونی تەنە زەردە دەدات و وای لێ دەکات بەشداری بکات لە رژاندنی هۆرمۆنەکانی هێلکەداندا بەتایبەتی هۆرمۆنی پرۆجسترۆن، و پێکیشەوە واتە لەگەڵ FSH دا دەبنە هۆی دروست کردنی و دانانی هێلکە لە چیکڵدانەکانی گرافەوە.

ج- پرۆلاکتین Prolactin:

رۆڵێکی گەورە دەبینێت لەگەشەکردن و کرانەوەی چیکڵدانەکانی مەمکدا و هانی شیرەرژێنەکان دەدات بۆ دروست کردنی شیر، لە قۆناغە دواییەکانی سکەکەدا، بۆ ئەوەی کاتێك کۆرپەلەکە لەدایك بوو، شیر ئامادە بێت.

پەیوەندی خۆراك بە هۆرمۆنەکانی سێکسەوە

تاقیکردنەوەکان لەتاقیگەدا کەلەسەر زۆربەی شیردەرەکان کراون بەتایبەتی مشك دەر یان خستووە کە هەندێك خۆراك بەتایبەتی ڤیتامین رۆڵێکی سەرەکی دەبینن لەهاندان و دروست کردنی هۆرمۆنە سێکسیەکان و کاری کۆئەندامی زاوزێدا بۆ نموونە:-

ا- ڤیتامین E:

بەخەستیەکی زۆر لە کۆرپەلەی گەنم دا هەیە، هەروەها لە هەندێك رۆنی بازرگانی وەك رۆنی زەیتوون olive oil، لەتۆو، و گەڵای سەوز، زۆر بەکەمی لەشیردا هەیەو زۆر بەکەمیش لە شانەی لەشی ئاژەڵدا هەیە بەتایبەتی لە چەوریو ماسولکەدا، مادە کیمیاییەکی تۆکوفیرۆڵ(Tocopherol)ە لەو تاقیکردنەوانەی لەسەر مشك کراون دەرکەوتوە کە ئەو مشکانەی بۆ ماوەیەك ڤیتامین (E) نیان نادرێتی، نێرەکانیان تووشی پووکانەوەی تۆواوە بۆریچکەکان Seminiferous tubules دەبن.

لە مێیەکانیشدا- کۆرپەلەکان لەپاش بیست رۆژ لەبار دەچن،و لەهەندێکیاندا گەشە کردن دەوەستێت، یا گەشەی خوێنبەرەکان کز دەبێت.

هەروەها تاقیکرنەوەکان دەریان خستوە کە پێدانی ئەم ڤیتامینە بەو مێیانەی بێچووەکانیان لەبار دەچێت ، دەبێتە هۆی ئەوەی لەباریان نەچێت و بری پرۆجسترۆن تیایاندا ئاسایی بێت.

ب-ڤیتامین A :

تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە کە ئەگەر بری ڤیتامینA لەخۆراکدا کەم بوو، ئەوا یەکێك لەئەنجامەکانی کەم گەشەکردنی کۆئەندامی زاووزێ و پێنەگەیشتنیەتی و هێلکەدانان دوا دەکەوێت، ئاو زێ تووشی ووشك هەڵاتن دەبێت لینجی خۆی وون دەکات.

5

بەکارهێنانی ئیسترۆجین

لەوانەیە ژن لەش ساغبێتو هیچ نەخۆشیەك یا دەردێکی نەبێت، بەڵام پاش تەمەنی نائومێدی Menopause بنالێنێت بەدەست چەند دەردێکەوە. و ئێستا لە جیهاندا ملیۆنەها ژن هەن بۆ چارەسەری ئەودەردانە یان هۆرمۆنەکانی ژن بەکاردەهێن یا دەیخۆن پاش پرس کردن بە پزیشك. بەڵام تەنانەت پزیشکەکان خۆشیان بەتەواوی لەو بڕوایەدانین کە ئەو حەپانە لەم حاڵەتانەدا سودیان هەبێت.

مەبەست لە تەمەنی نائومێدی نەمانی سوری مانگانەیە.

ئەو ژنەی ساڵێك بەسەر نەمانی سوڕی مانگانەکەیداتێپەڕبوبێت بەو حاڵەتە دادەنرێت. وتەمەنی وەستاندنەوەی سوری مانگانە لە ژندا، لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، هەندێك ژن هەن لە کۆتایی سییەکانی تەمەنیاندا سوڕی مانگانەیان نامێنێت، لە کاتێکدا هەندێك ژن تا کۆتایی پەنجاکانی تەمەنیشیان هەر ئەو سوڕەیان دەمێنێت.

و زۆربەی ژنان لەو باوەڕەدان کە چارەسەر بە حەپەکانی ئیسترۆجین بەلاوی دەیانهێڵێتەوە واتە دوریان دەخاتەوە لە چرچولۆچی پیریەتی.

لەراستیدا حەپەکانی ئیسترۆجین لەو دەرمانانە نین کە شتە سەرسوڕماوکەرەکان دروست دەکەن بەڵکو پێکهاتوی ناسروشتی کیمایی لەشن ئیسترۆجین یەکێکە لە دوو هۆرمۆنەکەی پتێنی ژن کە هێلکەدانەکان دروستیان دەکەن. جۆرەکەی دیکەش هۆرمۆنی پرۆجسترۆنە.

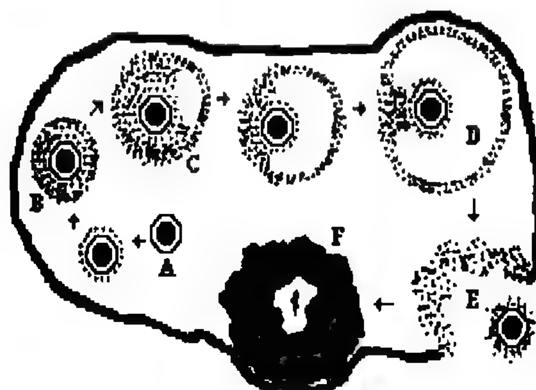
له راستیدا هۆرمۆنـی ئیستڕۆجین ئـەو هۆرمۆنەیـە کـە روخسارەکانی مێیـەتی دروست دەکات، هەربۆیە زۆرجار پێشی دەوترێت هۆرمۆنی مێ. لـە کاتی پێگەیشتن ورەسانی مێدا، ئاستی دەردانی ئەم هۆرمۆنە بەرزدەبێتەوە، ئەمەش یارمەتی کرانـەوەی جەستەی کچەکەو گەشانەوەی دەدات. لە هـەموو سـاڵەکانی پیتێنـی ژیـانی ژنـدا، ئیسـتڕۆجین یەکێکـە لـەو هۆرمۆنە سەرەکیانەی کە منداڵدان بۆ سکپڕبون ئامادە دەکاتو سوڕی مانگانـە بـەرێکوپێکی ئـەنجام دەدات، و لـە مانگـەکانی سـکپڕیش دا، بـەرزی ئاسـتی ئیسـتڕۆجین دەبێتـە هـۆی پارێزگاریکردن لە دروستی کۆرپەلەکە.

لەگەڵ بەساڵدا چونـی ژن دا، بەرهـەم هێنـان دەردانـی ئـەم هۆرمۆنـە وردە وردە کـەم دەبێتـەوە تـا بەتـەواوی دەوەستێتو لەگـەڵیدا کەوتنـە سـەرخوێنیش نـامێنێتو تەمـەنی نائومێدی دەست پێ دەکات.

ئیستڕۆجین لەگـەڵ ئـەوەی هۆرمۆنێکی سروشتیەو لەلەشدا هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا لە دەرمانخانـەکان بەشـێوەی دەرزی یـا حـەپ هەیـە هـەندێك جـار پزیشـك بـۆ چارەسـەری تێکچونەکانی جەستە لە سـەرەتای چل ساڵ دا بۆ ژنـی دەنوسێت. ماوەیـەکی زۆریشـە ئـەم هۆرمۆنە لەلایەن پەروەردەکارانی مەروماڵاتەوە بەکاردێت بۆ خێرا گەورەبونو گەشـەکردنی ئەو گیانەوەرانە.

ئێستا زۆرتریـن بـەکارهێنانی ئسـتڕۆجین لـە حەپـەکانی قەدەغـەی سـکپڕی دایـە. بـەڵام ئەوەی کە زۆر مشتومڕی زانستی لە ناوپسپۆڕانی هۆرمۆنـەکانو پزیشکاندا دروست کـردەوە بەکارهێنانیەتی بۆ چارەسەری کاریگەریەکانی تەمەنی نائومێدی.

ئـافرەت لەگـەڵ ئـەوەی توشـی گـەلێك نـاڵاندنو ئـازاری تایبـەتی دەبێـت لـەکاتی سـوڕی مانگانەدا، هەر بەوپێیەش لەکاتی گەیشتنیان بە تەمـەنی نـائومێدی توشی گەلێك نیشانەو نارەحـەتی دەبـن. هـەندێکیش هـەن هەسـت بەهیچ ناکەن ئەوەندە نەبێت کە سوڕی مانگانەیان نامێنێت، بـەڵام گەلێکی دیکەیان هەست بە گەلێك نیشانەی هۆکاری خـەمۆکی دەبن،



بێو ئەمە وایان لێ دەکات زۆربەی جاربەردەرگای لێنۆڕگە پزیشکیەکان بگرن بەدوای چارەسەردا، لەو نیشانانە:

هەست کردن بە تاوەوتاوی گەرمی بەشێوەی شەپۆلی لەپڕ کەتوشی بەشی سەرەوەی جەستەو سەر دەبێت. ئەمەش لە ئەنجامی تێکچون لە کرداری فراوان بوونی لولە خوێنەکاندا دەبێت بەهۆی نارێکوپێکی لە هاوسەنگی هۆرمۆنی لەشدا، واش دەزانرێت کە ئەوە بەهۆی کەمی ئێستڕۆجینەوەیە.

تاوەکانی گەرمی لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی بەپێی کەمیو توندییان دەگۆڕێن، هەندێکیان بۆ ئەوەی لەو گەرمییە رزگاریان ببێت. بەرگی تەنك لەبەر دەکەن، لەکاتێکدا هەندێکی دیکەیان وا هەست دەکەن کە دەموچاو بەشی سەرەوەی لەشیان خەریکە خوێنیان لێ دەردەپەڕێت. هەندێك ژن ئەوەندە گەرمی لەش زۆریان بۆ دەهێنێت لە خەو ڕادەپەڕنو هەموگیانیان دەنیشێتە سەر ئارەق.

گۆرانێکی دیکەش هەیە کە لەوانەیە بەسەر ژندا لەکاتی تەمەنی نائومێدی دا رووبدات ئەم گۆڕانەش لە پەردەکانی ناو زێ (Vagina) رودەدات، ئەویش بریتیە لەوەی کە ئەوپەردانەی ناوپۆشی زێیان داپۆشیوە وشك دەبن ئەرمییان لە دەست دەدەن بەشێوەیەك کە جووت بوون ئازاریان دەدات.

زۆربەی پسپۆران لەسەر ئەوە کۆکن کە ئەگەر حەپەکانی ئیستڕۆجین بەژن بدرێت ئەم ئازارە جەستەیەیان لە کۆڵ دەکاتەوە، بەلام دەربارەی تێکچوونە سۆزییەکەیان زۆر نازانن وەك زوو هەڵچوونو زۆر هەستداریەتیو تورەبونو ڕوو گرژکردن هتد..هەندێك لە پسپۆران لەو بڕوایەدان کەباری ژیانو رەفتار لەو تەمەنەدا هۆیەکی سەرەکیە بۆ ئەوەی کە ئەم حاڵەتانەیان توش بکات نەك حەپی (هۆرمۆنەکان) ئیدارەی خۆراكو دەرمانی ئەمەریکی کە سەلامەتی و کاریگەری دەرمانەکان پێش کەوتنە بازاڕەوە دیاری دەکات. دەڵێت هیچ بەڵگەیەکی زانستی نیە کە گومانی لێ نەکرێت بەوەی کە ئیستڕۆجین بەتەواوی لەتوانایدا هەیە باری ئەو ژنانەلەو تەمەن نائومێدیەدا چارسەر بکات.

یەکێك لە پزیشکە شارەزا ئەمریکیەکان دەڵێت:

هەستکردنی مرۆڤ بەوەی کە لەو کاتەدا چاك بوە هەستێکی تەمو مژاویە. ئەمەش کارێکی تاکە کەسییە نەك بابەتی. بەئاسنیش ناتوانرێت ئەمە بسەلێنرێت چونکە زۆر

شت لە گۆڕاندایە لەم بارمیەوە بەردەوام ڕوو دەدمن. وە ئێمە هیچ بەڵگەیەکی بەهێزمان بەدەستەوە نیە کە ئەوەمان بۆ بسەلمێنێت گومان لەوەدا نیە ئەوژنەی کە تاوی گەرمی بۆ دێت دەتوانرێت بە ئیسترۆجین چارەسەربکرێت بەڵام چارەسەری باری دەرونیو سۆزی هیچ بەڵگەیەکی زانستی تەواو بۆ ئیسترۆجین لەبەردەستدا نیە. هەست کردن بەچاك بوونەوە کارێکی کەسی یا بابەتی بێت کێشەیەکی گەورە نیە ئەگەر بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنە زیانی نەبێت. بەڵام ئەوەبوو لە حەفتاکاندا بۆ یەکەمین جار دەرکەوت کە بەکارهێنانی ئیسترۆجین وەك دەرمان کەدراوە بەچەند ژنێکی سك پڕ بۆ ئەوەی سکەکەیان لەبار نەچێت پاش ١٥-٢٠ساڵ دواتر بەهۆیەکی سەرەکی دانرا لە تووشبوونی زێی کچەکانیان بە شێرپەنجە، لەوەدەچێت ئیسترۆجینەکە وێلاش (Placenta) ی بڕیبێتو گەیشتبێتە کۆرپەلە مێیەکان کە لەوکاتەدائەو ژنانە لەسکیاندا بوون. لەگەڵ ئەوەی ئەم حاڵەتانە دەگمەنن بەڵام سەدان ژن هەن کەتوشی ئەم حاڵەتە بوون. هەروەها بینراوە کە ئیسترۆجین هۆیەکە بۆ پەیدا کردنی گەلێك کێشەی پیتاندن لە کوڕی ئەو ژنانەدا کە ئیسترۆجینیان بەکارهێناوە. چونکە ئەو کوڕانە تووشی تێکچوون لە کۆئەندامی زاوزێدا بوون هەروەها ژمارەی تۆویشیان زۆر کەمە لەبەر ئەوەی ئیرادەی خۆراكو دەرمانی ئەو ڕێگا قەدەغەی بەکارهێنانی ئیسترۆجین دەکات لەکاتی سکپڕیدا. ئێمە زۆر بەمانە ئەو نیشانە لاوەکانە دەزانین کە ژنان بەهۆی بەکارهێنانی قەدەغەی تر سکپڕیەوە توشیان دەبێت: وەك پەیدابوونی تۆپەڵو جەڵتەی خوێنو نۆبە دڵیەکان لە حەفتاکانەوە لەبەریتانیا دەرکەوتووە ئەو ژنانەی لەسەرو چلەوە حەپی قەدەغەی سکپڕی دەخۆن پێنج جار زیاتر تووشی نۆبە دڵیەکاندەبن لەچاو ئەوژنانەی کە نایخۆن. لەگەڵ ئەمەشدا بەتەواوی پسپۆڕان نازانن کە ئایا ئەو حەپانەی ئیسترۆجینیان تێدایەو بۆ قەدەغەیسکپڕی بەکردێن، هۆیەکی ڕاستەقینەی ئەم کێشانەیە یان نا؟ بەهۆی بەکارهێنانی حەپەکانی قەدەغەی سکپڕیەوە پەیدا دەبن لەگەڵ حەپەکانی چارەسەرکردن بە ئیسترۆجین تێکەڵاوبکەین.

هەندێك پزیشکی ئەمەریکی لەو باوەڕەدان کە بە کارهێنانی ئیسترۆجین وەك حەپ یا دەرزی، لە توانایدا هەیە مێیەتیو جوانیەتی ژن بۆ ماوەیەکی زۆر دوای تەمەنی نائومێدی دەهێڵێتەوە. و دەڵێت تاوانە ژن ئەو هۆرمۆنەیانن لە تەمەنی نائومێدیدا پێنەدرێت.

و گەلێك پزیشکی دیو بایۆلۆژیەکان، خەڵکی لە مەترسی بەکارهێنانی ئاگادار دەکەنەوەو هەندێکیشیان ڕایان وایە ئەگەر بەکاریش هات زۆر بەکەمی بێت.

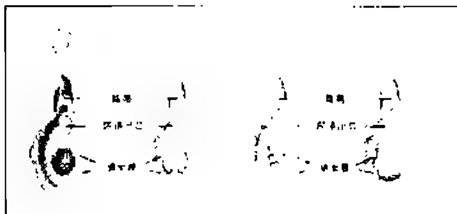
6

پەردەی کچێنی

پەردەیەکی ڕیشاڵی جیرە دەرچەی دەرەکی خوارووی زێ دەگرێت، هەردوو لچە بچوک دایان پۆشیوە و دەرناکەوێت. ئەم پەردەیە گەلێك شێوەی هەیە، لەوانە: ئەڵقەیی کە لە ناوەڕاستیدا دەرچەیەکی خڕ هەیە، قەبارەی ئەو دەرچەیە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە، و ئەم شێوەیە لە نزیکەی ٥٠٪ کچاندا هەیە، لە دوای ئەو پەردەی کەوانەیی هەیە، کە دەرچەکەی ناوەندی لە شێوەی کەوانەدایە، جۆرێکی دی پەردەی پەنجەرەیی، یا هێلکەییە کە ژمارەیەك دەرچەی ورد وردی تێدایە و زۆر لە پەنجەرە یا هێڵەك دەچێت.

هەندێك جار لە منداڵیدا ئەم پەردەیە تووشی هەوکردن دەبێت، هەندێك جاریش لە کچانی پێگەیشتودا، لە ئەنجامی تەواو پێ نەگەیشتنی هۆرمۆنەکانی مێدا، لەبەرئەوە زۆرجار بە ئاسانی دەکەونە بەر میکرۆبەکان و توشی پیسبون و هەوکردن دەبن، و هەندێك جار ئەم هەوکردنانەش دەبنە هۆی خوراندن، لەم بارەشدا لەوانەیە پەردەکە تووشی هەندێك برینداری ببێت و چەند دڵۆپێك خوێنی لێ بێت، ئەوە کچەکەش و کەسوکاری دەخاتە ناڕەحەتیەوە.

ئەوەش ڕوی داوە کە لەوانەیە کچێك لە دایك ببێت بەبێ ئەوەی دەرچەی پەردەکەی ببێت، و ئەمەش دەبێتە هۆی داخستنی زێ بە تەواوی کاتێك کچەکە دەگاتە تەمەنی کەوتنە سەرخوێن. خوێنەکە لەناو زێدا پەنگ دەخواتەوە و نایەتە دەرێ.. لەم بارەیەدا تەنها بەکارێکی نەشتەرگەری. لەلایەن پزیشکەوە چارەسەر دەکرێت کە کون یا دەرەچەکەی بۆ دروست دەکات. و ئەمەش پێویستی بەبڕوانامەیەك هەیە کە پزیشك دەیداتێ وەك سەلماندنی ئەو ڕاستیە بۆ دوایی. هەندێك جاریش ڕوودەدات لە ئەنجامی کەوتنە خوارەوەی



منداڵ، یاکچێکی پێگەیشتو، لـە شـوێنێکی بـەرزەوە بۆ سـەر تـەنێکی تیـژ بەتایبـەتی لـەکاتی سـوار بونـی پایسـکیل یـا ئەسـپ، دەرەچەی پەردەکە زۆر فراوان بێت و توشی خوێـن لێ چۆڕیـن ببێـت و پێویسـتی بـە نەشتەرکاری هەبێت.

هەموو ئەم حاڵەتانە وا دەکەن کە پزیشك پەنا بۆ دورینەوەی پەردەکە ببات، ئەمەش تـا ئێستا شوێنی هێنان و بردنە تا چەند بڕوای پێ دەکرێت لەپاشەڕۆژدا. بەڵام جێی دڵخۆشی ئەوەیە کە ئەو دڕاندنە بە شێوەیەکی تەواو نـین و کاریگەرییـەکی زۆر بـەجێ نـاهێڵن، بـە پێچەوانەی دڕاندن بە کاری سێکسی، ڕووشی داوە، کە پەردەی کچێنی هەندێك کچ، لەشێوەی ئەڵقەیی دان، بـەڵام دەرەچەکـەیان بەسروشـتی زۆر گەورەیـە لەبەرئـەوە لـەکاتی لێنوریـنـی پزیشکی دا، پزیشك بەئاسانی پەنجـە دەباتـە نـاوە و بـۆ لێنۆڕینـی زێ بـێ ئـەوەی پەردەکـە بدڕێـت. هـەروەها ئـەو کچانـە دەتوانـن هـەندێك دەرمـان هـەر لـەڕێگای زێوە هـەڵبگرن بـۆ نەخۆشیەکانی زاوزێ. بێ ئەوەی پەردەکەیان بدڕێـت، بـەڵام وا باشـترە کە هـەرگیز لێۆڕینی کچ لەڕێگای زێوە پێش شوکردن نەکرێت، بەڵکو ئەو لێنورینانە لەڕێگای کۆمەوە بکرێـن. وا باشتریشە کچ هیچ دەرمانێك نەخاتە زێیەوە.

شەوی گواستنەوە:

ئەوەی باوە ئەوەیە کە لەشەوی بوکێنی یاگواستنەوەدا، لەڕێگای یەکەم کاری سێکسەوە، ئەو پەردەیە بدڕێت و لەئەنجامی ئەوەشدا چەند دڵۆپە خوێنێکی گەش بچێتە سـەر جێگای نوستنەکە. لەڕاستـیدا شێوە ئەڵقـەیی ئـەم پەردەیـە لەشـەوی یەکـەمدا نابێتـە هـۆی خوێـن بەبربونێکی زۆرو چەند دڵۆپێکی زۆر بچوك خوێنی لێ دێت، تەنانەت هەندێك جـار خوێنـی هـەر لێ نایـەت، لەبەرئـەوەی لەئـەنجامی کـارە سێکسیەدا نـادڕێت و چوکەکـە کـە بەئاسـانی بەدەرچەکـەدا دەچێتـە ژورەوە، بـێ دڕانـدن، ئـەم پەردەیــە لـەزۆر جـار دا دەمێنێتــەوە تـا منداڵبونی یەکەم، بە تایبەتی ئەگەر پەردەکە لە جۆری لاسـتیکی بوو کـە زۆر جـار لـەکاتی کارە سێکسەدا دەکشێتە دواوەو نادڕێت.

بەداخەوە زۆرێك لـەپیاوان، یـا کەسوکاری کـچ یـا زاوا لـە کۆمـەڵی ئێمـەدا ئەمـە نـازانن، سەرەڕای کاریگەری نەریت و خووی کۆمەڵایەتی لەگوند و لادێکاندا لەشـەوی بوکێنـیدا، کـە چەند ژنێك لەدەرەوە چاوەڕێی(پـەردەی ڕوو سوری) دەکـەن و زۆربـەی جـار ئەمـە دەبێتـە هۆی کێشەیەکی گەورە بۆ ئـەو کەسـانە و بەناهـەق ئـەو کچـە بەسـەزمانە تاوانبـار دەکـەن بەوەی پێش شوکردن بوە بـە ژن. هـەندێك جـار کـار لەمـەدا ناوەسـتێت، تـاوانی کوشتنیشی تێدا ڕوودەدات بێئەوەی لەوە بکۆڵینەوە بزانن هۆیە سەرەکییکە چییە؟!

هەروەها لەو کێشانەی ژن و مێردی تازە هاوسەر تێی دەکەون لەسەرەتادا ئەوەیە کەوا دەزانن عەیبێك لەژنەکەدا هەیە. یا تەسکیەك لە کۆئەندامی زاوزێدا هەیە یا لەپەردەی کچێنیدا،و لەزۆربەی ئەم حاڵەتانەشدا، هۆیەکە باری دەرونیی و ترس و هەڵچونە لەلایەن ژن و مێردەکەوە، ئەمەش پێویستی بەهێمن بونەوە و ئارامگرتنەوە هەیە،هەندێك جاریش وا پێویست دەکات حەبی هێورکردنەوە بەکاربهێنن لەم بارەدا ئەوەی کارەکە ئاسان دەکات بەکارهێنانی هەندێك مادەی لینجە کە کاری چوونە ژوورەوەی چوك ئاسان دەکات. سەرەرای رونکردنەوەی هەندێك باری کارەکە بۆ ئەم ژن و مێردە.

کەی پزیشك دەست لەکارەکە وەردەدات؟

لەهەندێك حاڵەتی دەگمەندا، ژن و مێرد سەرناکەون بۆ دەستپێکردنی ژیانێکی هاوسەری، ئەوسا روو دەکەنە پزیشکی پسپۆر بۆ راوێژ پێکردن، لەپاش لێنۆرین پزیشك هەست دەکات کە دەرچەی پەردەکە زۆر بچوکە و نەرمی لەو پەردەیەدا زۆر کەمە، لەم حاڵەتەدا پێویستە کچەکە بێ هۆش بکرێت بە بێهۆشی گشتی بەڵام بۆ ماوەی چەند خولەکێك تا پزیشکەکە دەتوانێت بە ساکاری ئەو دەرچەیە گەورە بکات لە رێگای پەنجەوە. و زۆر بە دەگمەن پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە بەداخەوە زۆر جار لە ژێر فشاری کەسوکاردا پەنا دەبنەبەر نەشتەرکاری و ئەوەش لە پاشدا دەبێتە هۆی لاوازی ماسولکەکانی ئەو ناوچەیە و زیانێکی دواتری دەبێت.

لە هەندێك حاڵەتیش دا روی داوە، کە لە ئەنجامی نەمانی ئەو پەردەیەدا و بۆ رزگارکردنی شەرەفی خێڵ و خێزانەکە پەنا ببەنە بەر ژنێکی مامان یا شارەزا کە ئەویش پێش ماوەیەك لە گواستنەوە، چیکلدانەی مریشکێك لە شوێنی پەردەکە دادەنێت و خوێنی کەوتنە سەرخوێن لە پشتیەوە لەناو زێدا کۆدەبێتەوە، لە کاتی شەوی بوکێنیدا، بە کارە سێکسیەکە چیکلدانەکە دەچێتە دواوە و خوێنە کۆبوەوەکە بە خێرای دێتەدەرەوە بەوە شەرەفی کچەکە پارێزراو دەبێت!!!

لە هەنجێك جاریش دا، بەتایبەتی لەناو چەمیلیەکان و لادێدا، کاتێك گواستنەوەو بوکێتی بەئاشکرا لە ژورێکدا دەبێت زاوا دەپەشۆکێت و ناتوانێت کارەکەی بکات، (بەربوك) بە نینۆکی بە پەنجەو نینۆك یا بە کلیلی دەرگاکە کە لە نێوان پەنجەکانیدا دەیشارێتەوە بۆی دەدرێنێت، زۆرجار لە نەشارەزای و پەلەپەلیدا، دەرچەی میز دەدرێنێت و خوێنێکی زۆری لێ دێت تا ئەو رادەیەی کە کچە بەستەزمانەکە تووشی خوێن بەربوون دەبێت و بەپەلە دەیگەیەننە نەخۆشخانە و روش دەدات لەبەر دوری رێگا گیان لە دەست بدات. زۆر دەگمەنە ئەم جۆرە خوێن لێ گیان لە دەست بدات.

زۆر دەگمەنە ئەم جۆرە خوێن لێ هاتنە لە کارە سروشتیەکەدا روبدات، لەو کاتانەدا نەبێت کە بە دەگمەن نەگونجان لە قەبارەی چوك و زێی کچەکەدا هەبێت.

بەندی دووەم
ژیانی سێکسیی

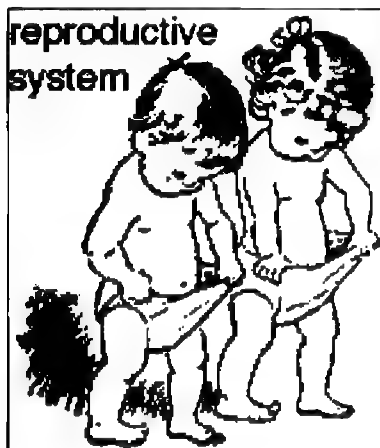
7

چالاکی سێکسیی لە منداڵیدا

هەر کە فرۆید لە تۆژینەوەکانی دا ئەوەی بڵاوکردەوە کە منـداڵ چالاکیـەکی سێکسـی لـە تەمـەنێکی زوودا دەکات، خـەڵکی وەك کارەبـا گرتبنـی وابـوو، بـەڵام لـە ڕاسـتیدا بەچـەند نەوەیەك پێش (فرۆید) ئەمـە بینـرابوو، زۆربـەی ئـەوە دەزانێـت کـە چۆن منـدال لـە کاتی یاریکردن بە ئەندامەکانی زاوزێی لە تەمەنە زووەکانیدا هەست بە چێژێك دەکات. لەسەدەی نۆزدەهەم دا هەندێك زانای فەرەنسی لەوانە بێرێ و مـارۆ ئـەوەیان دەرخسـت کـە منداڵـیان دیوە لە تەمەنی سێ یا چوار ساڵیدا پیشەی نهێنی (دەستپەر) یان کـردووە، هەندێك لـە پزیشکان ئەوەیان دەرخستوە کـە چـەند جـار دایـك هـاتوە بۆلایـان باسـی ئـەوەی کـردوە کـە منداڵیان لە چوار ساڵیدایەو هەمیشە دەستی لە ئەندامی زاوزێی دایەو بۆیان تەرك ناکرێت. ڕۆبـین Robin ئـەوەی دەرخستوە کـە هەسـتداریەتی سێکسـی لـە نێـوان پێنـج تـا چـوار سـاڵ لـەکوڕدا دەست پێدەکات، و لـە کچیشـدا لـە نێـوان هەشـت بـۆ نـۆزدە سـاڵ، هـاملتنیش زۆر بـەوردی لـەم لایەنـەی کۆڵیوتـەوە بـۆی دەرکـەوتووە کـە ٢٠٪ی کـوڕان و ١٤٪ی کچـان پێـش تەمەنی شەش ساڵی چێژ لە دەستدان لە ئەنجامەکانی زاوزێیانـەوە دەبینـن. سـەیر لەوەدایـە کاترین دایفز Katherine Davis بۆی دەرکەوت کە ٣٠٪ کوڕان و لە ٤٩٪ی کچان پێش تەمەنی یانزە ساڵی دەستپەڕیان کردوە، بەڵام لەپاش ئەم تەمەنەوە ڕێژەی کچان دابەزیوە.

بەڵام ئەوە هەڵەیە کە ئەمە هەموو منداڵێك بگرێتەوە، هاڤیلۆك ئیلیس لەو بڕوایە دایە کە منداڵ لە ڕێگەی بۆماوەوە بەندە بە باوانیەوە، ئەو دایك و باوکەی سێکس تیایاندا گرگرتوە، پێگەیشتنی سێکسی کوڕەکەیان زۆر زوو دەبێت Precocious.

دکتۆر هاملتن دەڵێت: هەرچەندە منداڵ لە چالاکیە سێکسیەکانیدا دوابکەوێت زیاتر لە هاوسەرێتیدا سەرکەوتوو دەبێت، هاڤیلۆك ئیلیس دەڵێت: چێژ وەرگرتنی منداڵ لە ئەندامەکانی زاوزێی بە هۆی هەستداریەتی سێکسیەوەیە. منداڵ لە مژینی مەمکی دایکی چێژ وەردەگرێت،



پەنجە مژین جێگەی مەمك مژین وشیر خواردن دەگرێتەوە، لەپاشدا کۆم، جێگەی دەم دەگرێتەوە، هەندێك منداڵ چێژ لە میزکردن یا پیسایی‌کردن وەردەگرن، و هەندێکیان بە دەست یاری پێدەکەن، هاملتن لە تۆژینەوەکانیدا بۆی دەرکەوتوە کە لەو ژن و پیاوانەی تۆژینەوەی لەسەرکردون ٢٩٪ی نێر و ١٦٪ی مێ و تویانە لە منداڵیدا چێژیان لە میز یا پیسایی کردن دیوە.

سانفوردبل (Sanford Bell) یش ئەمەی سەلماندوە، و لەو ٢٥٠٠ حاڵەتەی تۆژینەوەی لەسەر کردون دەری خستوە کە هەستداریەتی سێکسی لە ناوەڕاستی ساڵی سێیەمی تەمەنەوە دەست پێ دەکات و ئەوەش بە دوو قۆناغ دا دەڕوات: یەکەمیان تا تەمەنی هەشت ساڵی و دووەمیشیان تا تەمەنی ١٤ ساڵی لە قۆناغی‌یەکەمدا کوڕان چالاکیان لەوبارەیەوە لە کچ کەمترە، لە نیشانەکانیش ماچ کردن و باوەش پیاکردن (Hugging)، و دەڵێت کەمتر ئەمە لە ئەندامەکانی زاوزێدا دەردەکەوێت، بەڵام لە کۆئەندامی دەماری منداڵەکەو لولەخوێنەکانی‌دا بڵاودەبێتەوە.

لەو باسە گرنگانەی لەم بارەیەوە بڵاوکراونەتەوە کتێبەکەی ئۆسکار فیشوره (Qskar Fisher) کە بە ناونیشانی (خۆشەویستی منداڵاندا (Love in children) یە، فیشەر دان دەنێت بەوەی کە ئەو هەستەی لەگەڵ منداڵدایە جیاوازی هەیە لەگەڵ ئەوەی لەگەڵ گەورەدایە، یەکەم لەبەرئەوەی ئەندامەکانی زاوزێی پێ نەگەیشتون، و دووەمیش لەبەرئەوەی پێش باڵق بوون توخمەکەی دی ئەوەندە لەو جیاوازنیە.

لەو بابەتانەی کە تۆژینەوەی لەسەرکراوە (چێژی منداڵە لە ئازار (algolagnia) جا ئەو خۆی ببێتە هۆی ئازار یا هەر سەیری بکات، ئەمەش جۆرێك لە سادیزم Sadism یا دڵ ڕەقینیە، چونکە لەو تەمەنەدا نایانزانێت، لە نیشانەکانی ئەمانەش ئەوەیە کە منداڵان حەزیان لەو یاریانەیە کە سزای تێدایە، وەك لێدان بە بەشەکانی لەشدا یا بە ئەندامی زاوزێدا یان بەستنەوەی بە پەتێك لە دەوریدا هتد..

هەندێك ئەوەیان وتوە کە کچێك پەتێکی لە دەوری میتکەی ئالاندبوو، لە پاشدا بۆی نەکرابوەوە، تا بە نەشتەرکارییەك کریەوە، دکتۆر هاملتن لە تۆژینەوەکانیدا دەری خستوە کە ٥١٪ی پیاوان و ٣٢٪ ژنان لە منداڵیاندا چێژیان لە ئازار وەرگرتووە.

لای هەندێك هەڵەیە ئەگەر باس لە نێربازی یا حەزکردنی سێکسی لە قەدەغەکراوەکان بکرێت، ئەمە قسەیەکی بێ مانایە، لەبەرئەوەی یەکەم پێگەیشتنی سێکسی ڕووی نەداوە تا منداڵ لە مانای نێربازی بگات، و دووەمیش منداڵ لەو تەمەنەدا لە مانای حەز لە قەدەغەکراوەکان نازانێت. بە واتایەکی دی زۆر هەڵەیە کە لە تۆژینەوەی منداڵاندا بەهەمان پێوانەی گەورەکان بیان پێوین، چیرۆکی ئۆدیب لەگەڵ قسەی فرۆیددا دەربارەی گرێی ئۆدیب ڕێك ناکەوێت، چونکە لە چیرۆکە گریکیەکەدا یا لە ئەفسانەکەدا ئۆدیب نا چاربوە دایکی بهێنێت بەڵام نەیزانیوە کە دایکیەتی.

زۆربەی زاناکان بەتایبەتی زانا ئەنسرۆپۆلۆژییەکان لەم بارەیەوە لەگەڵ قسەی فرۆیدا نین، بۆ نمونە زانای ئەنسروپۆلۆژی مالینوفسکی Malinowski دەڵێت: لە چاخی خێزانی دایکایەتی دا ئەمە لە توانادا هەبو، بەڵام ئێستا ئەوە کارێکی ناماقوڵە. وسترمارك (Westermark)یش کە یەکێکە لە هەرە زانا گەورەکانی ئەنسرۆپۆلۆژی دەڵێت: غەریزەیەکی سروشتی لە مرۆڤدا هەیە ئارەزوی سێکسی لەگەڵ قەدەغەکراوەکاندا ناکات.

8

ژیانی سێکسیی هاوچەرج

هەموو ئەو تاقیکردنەوانەی مرۆڤایەتی دەری دەخەن کە نێرومێ وەك یەك بەخشینەکانی سروشتیان وەرگرتوە، بەلام ئەوانەی ئەم میراتە گەورەیەیان ونکردوە، ئەوانەن کە بوونەتە قوربانی نەریت و کەلتورێك کە بەکاریاندەهێنن و دەیانخەنە ناو دنیایەکی تاریك و تونەکەوەو هەمیشە لۆمەی خۆیان دەکەن بۆ تاوانێك کەنەیان کردوە.

ئێمە بەرئەنجامی بەندوباوێکی دواکەوتوین کە چۆتە ناو قولایی دەروونمانەوە وای لێکردوین کە ئارەزوی سێکسی بەئارەزوییەکی خراپ و بەکردەوەیەك لەکردەوەکانی شەیتان بزانین، ئەگەرچی ئێمە هەرچۆنێك بێت تارادەیەك بۆمان رێکەوت کە هەندێك زانیاری لەسەر توێکاری و فسیۆلۆژی و سایکۆلۆژیەکی سێکسی بزانین، بەلام بەشی هەرزۆری لاوو کچە گەنجەکان، لەکەسانی گەورەتر لەخۆیان، زانیاری هەڵەو تێکەڵ و پێکەڵ وەردەگرن، کە ئەوانیش هەموی لەو کەلتورەوە هەڵیدەهێنجن، کەدوژمن بەهەموو شتێکە ناوی سێکسی لێبێت، لاو هەوڵ دەدات و دەگەرێت بەدوای هاوبەشێکی ژیانیدا، دەیدۆزێتەوەو دەبنە هاوسەر، ئیتر پێویستە کەفەرمانی سێکسی بەشێوەیەکی خۆیی چالاکیەکانی بنوێنێت بۆ ئەوەی ئەو ئامانجەی سروشت لەژن هێناندا داینـاوە بێتەدی. بەلام بەداخەوە لەگەڵ ئەو هەموو وا دەرخستنەی کە ئەو دوانە یەکتریان خۆش دەوێت. بەلام بەرزبوونەوەی رێژەی نەخۆشیە دەماریەکان ئەوەمان بۆ دەردەخات کە ئەم ژن و مێردانە نازانن چۆن بەتەواوی ئەندامەکانی سێکسیان بەکاربهێنن، بەکارهێنانیشی لاوازی و دڵەڕاوکێی تێدایە، لەبەرئەوە

دەبینین ئەو ئەنجامەی دەیگەنێ ناگونجێت لەگەڵ ئەو ئامانجەی کە سروشت لەژیانی سێکسیدا داناوە، چونکە زۆربەیان پاش ماوەیەکی کورت توشی بێهیوایو دڵ تەنگبوونو



ودڕسی دەبن لەبرێتی بەختیاریو شادی، ئەوان لەئەنجامی سەرنەکەوتنیان لەچالاکی سێکسیاندا هەست بەدەستەوسانیو بێهیوای دەکەن، و زۆرجار دڵەڕاوکێی ئەوە دەکەن کە تۆڵەیەکەو لێیان دەکرێتەوە بەرامبەر بەهەڵەو تاوانێك کە لەڕابوردویاندا کردویانە، و ئەوانە وای دادەنێن کە ئەقڵ سەرچاوەی زاڵی سێکسیە،و لەو بڕوایەدایە کە هەڵەیەك لەئەقڵی بەئاگا، یا نەستیاندا هەیە نایەڵێت ببنە ئەو کەسانەی کە خەونیان پێیانەوە دەبینی یا دەربارەیان خوێندویانەتەوە یا بینیویانە، یا وێنەکانیان لەفیلمە سینەماییەکاندا بینیوە.

واتە بڕواکە وایە کە خۆشەویستی بەرئەنجامی ئەقڵە، دواتر ئەگەر کەسەکە بەشێوەیەکی جەستەیی توانای بەکارهێنانی وزەی سێکسی خۆی بەتەواوی نەبوو، بیروڕای باو وایە کە پەککەوتنی کۆئەندامی سێکسی لەکاردا دەبێت بەرئەنجامی شێوە خراپە یا نارەوەکانی چالاکی دەرونی بێت، گومان لەوەدا نییە زۆر بیرکردنەوەو بەم شێوەیە لەم لایەنەوە پیاو تووشی تێکچوونەکانی زوورژاندنو ژنیش تووشی سێکسی ساردی دەکات.

پێویستە ئەوە بزانرێت کە پیاوو ژن دوو بوونەوەری سێکسین، نەك تەنها بەهۆی ئەو کۆئەندامە سێکسیەی لەئەقڵیاندایە، بەڵکو بەهۆی ئەو ڕژێنانەی لەناو لەشیاندایە، هەروەها ئەو سەرچاوە دەرەکیانەی لەگەڵیاندایە سەرەڕای هێزەکانی دی. پێویستە هەرگیز ئەو هەموو ژمارە زۆرەی کەسان لەبیرنەکەین کەتووشی تێکچوونە دەماریەکان بوون، (لەگەڵ ئەو هەموو هەوڵەی دەیدەن)، بەلام هێشتا دەستەوسانن لەگەیاندنی هەستی سێکسیان بەهاوبەشەکەی ژیانیان بەو شێوەیەی کەبەڕاستی خۆشەویستە پەرۆشەکان هەیانە.

کەواتە، هیوا چییە؟ و ئایا ئێمە چۆن دەتوانین یارمەتی ئەو کەسانە بدەین کە خۆیان بەپلەیەکی کەمتر دادەنێن لەئاستی ئاسایی سێکسیدا؟ ئایا پێویستە ئەم کەسانە هەمیشە بەدەستەوسانی گۆشەگیربن لەکۆمەڵو تووشی دڵەڕاوکێو خەمۆکی بن؟

پێویسته هەمو ئەوانە بزانن کە پەردان و بەهێزکردنی خۆشەویستی راستەقینە پێویستی بەزیادکردنی زانیاری هەیە لەسەر هێزە سێکسیەکان جا جەستەیی بن یا دەرونی، ناوەکی بن یا دەرەکی.

رێککەوتن و لەیەکگەیشتن لەپەیوەندی ژن و مێردایەتیدا، بەرز راگرتنی مێرد بۆ جوانی و مێیەتی هاوسەرەکەی لەبارەی جەستەیی و دەرونیەوە، کارێکی گەورەی لەسەر پەیوەندیەکە هەیە، چونکە وروژاندن لەمەڵبەندە سێکسیەکانی ناو مێشك و درکەپەتك و هەمو لەشەوە دەبێت، لەلاکەی دیکەشەوە، تەواو پێکەوەنوساندن بەلەشی پیاوەوە لەمناخی ژندا ئالودەییەکی دەرونی و جەستەیی دروست دەکات و خۆشەویستی رادەپەڕێت و ئاگری ئارەزو کلپە دەکات.

هێزی پیاو، و بوژاندنەوەی ژن، لەو دەرپەڕینە سێکسیەوە هەڵدەقوڵێت کە لەلولەکانی خوێندا کلپە دەسێنێت، هەروەها لەو روحەی پردەبێت لەحەزو ئارەزو بۆ دەستبەسەراگرتن و بەخۆکردن. دەتوانرێت ئەو یەکگرتنە رێککەوتوە بەدەرونی و رۆحی ناوبرێت، یا بوترێت یەکگرتنێکی دەرونی - ئەقڵیە، و هەمیشە سێکس لەژیانی هاوسەریدا بەبایەخەوە وەربگیرێت و هەر بەربەستێك لەبەردەم روودان و لەبەکارهێنانیدا بوو دەبێت لابرێت.

9

میكانیزمی هێزی سێكسیی

هێزی سێکسی دیاردەیەکە لە دیاردەکانی وزەی دەماری کە هەڵچونە سروشتی و هەستە سۆزیەکان ئاراستەی دەکات، لەبەرئەوە سەلامەتی کۆئەندامی دەمار کە بە دروستی جەستەو ئەقڵەوە بەندە کارتێکراودەبێت، ئەم دروستی جەستەیە زۆر پێویستە بۆ دەستەبەرکردنی هێزی سێکسی. و گومانیش لەوەدا نیە کە دەردراوە هۆرمۆنیەکان بۆ وریاکردنەوەی سروشتی کۆئەندامی زاوزێ و ئاراستەکردنی ژیانی سۆزی زۆر گرنگن.

با وابیهێنینە بەرچاومان کە ژن و مێردێك پێکەوە بە تەنیشت یەکەوە دانیشتون و سۆزداری دەگۆڕنەوەو تەماشای یەك دەکەن و چاویان بڕیوەتە چاوی یەك، و چێژ لە جوانی ڕوخسار و جەستەی یەك دەبینن، لەم حاڵەتەدا پێکهاتەی دەرونی و جەستەیی ئەو دوو هاوسەرە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت، و لە ژێر ئەوکارتێکەرەشدا وردە وردە لە یەکتری نزیکتر دەبنەوە.

دەرونی مرۆڤ بەهۆی کۆمەڵێکی زۆر لە هۆکار کارتێکراو دەبێت کە زۆربەیان لە ژێر کۆنترۆڵی مرۆڤ خۆیدانیە، ئەزمونەکانی ژیانی مرۆڤ و هەڵبژاردەکانی هەر لە یەکەم ساتەکانی ژیانیەوە ئەقڵیەتی دروست دەکەن و ئارەزوەکانی هەڵدەسوڕێنن و ئاراستەیان دەکەن، و هێڵەکانی حەزو عیشق و خۆشەویستی بۆ هەموو شتە جوانەکان دیاری دەکەن، هەموو ئەو هۆکارانە پێکەوە، زەوق و تێڕوانینی بۆ ئەوشتە جوانانە دەست نیشان دەکەن کە

دەیەوێت لە توخمەکەی دیکەدا بیان بینێت، لە ڕوخسار و جوانی جەستەودەرون و پێکهاتندا بۆئەوەی سەرنجی ڕابکێشێت و لە قولآیی دڵیدا جێگایەك داگیر بکات.

ئەزمونەکانی مرۆڤ لە ژیاندا، زنجیرەیەك بیرۆکەی تیادا دەچێنێت و لە قولآیی ئەقڵی شاراوەدا دەمێننەوە، کە لە پاشدا ئەمانە ئاڕاستەی ڕەفتاری دەکەن، ئەو زنجیرە هزرو بیرۆکانە پاڵنەرە هەستی و حەزییەکانی لا دروست دەکەن. کە بریتین لە ئارەزو بۆ چەند خەسڵەتێکی دیاریکراو، ئەگەر ئەوانەی لە توخمی بەرامبەردا بەدی کرد، یا هەستی پێ کرد، ئەوا یەکەم هەنگاوەکانی ڕاکێشان دەست پێ دەکات.

لەلایەکی دیکەوە، غەریزەی سێکسی لای مرۆڤ و وزەی لبیدی کە بە هۆی هۆرمۆنەکانەوە دەهروژێت، شان بەشانی ئارەزوە دەرونیەکان، ئەو بارەی لا دروست دەکەن کە بە (ئامادەباشی عیشقی) ناوبراوە، ئەگەر وا ڕێکەوت کەسێك ئامادە باشی عیشقی بەرامبەر کەسێکی دی هەبوو، کە ئەو خەسڵەتانەی پاڵنەرە حەزییەکانی ئەمیان دروست کردوە، تێدا بوو، دەبینین، هەر لە خۆیەوە لێی نزیك دەبێتەوە، بەرەو پیری دەچێتە هێزەکانی پەیوەندی ڕوحیو و سۆزداری بەرەولای ئەو دەجوڵێتو ئارەزوی نزیك بوونەوەو پەیوەندی بەستنی لە گەڵدا دەکات.

با ئێستا جارێکی دی بێینەوە سەرباسی ئەو دوو هاوسەرەی لە پێشەوە باسمان کردن، و ئەم سیفەتانەیان بە سەردا دەگونجێت و ئامادەباشیەکی عیشقی تەواویان بۆیەك هەیە، و هەریەکەیان ئەوەندە خەسڵەت و سیفەتی تێدایە کە لەگەڵ پاڵنەرە حەزییەکانی ئەوی دیدا بگونجێت، و هەریەکەیان ئەو وێنە خەیاڵیەی لە دەرونو مێشکی دا بەرامبەر توخمەکەی دی هەیەتی لەوی دیکەدا دەیان دۆزێتەوە، ئەوکاتە ڕاکیشانی خۆشەویستی لە نێوانیاندا دروست دەبێتو ئارەزوی یەك دەکەن.

ئەم سۆزی خۆشەویستیە کە پشکۆکانی غەریزەی سێکسی دایان دەگیرسێنێت، دەبێتە هۆی حاڵەتێکی وروژاندن لەلای هەردوکیان، و هەریەکەیان ئارەزوی غەریزی بۆ ئەوی دی دەبێت، و چێژ لە هەستە بەتامەکانی ئەوی دی وەردەگرێت، ئەم حاڵەتە وروژاندن دەبێتە هۆی دروستکردنی ڕاگەیاندنە دەمارییەکان بۆ کوێرە ڕژێنەکان، ئەو کاتە چالاکیان زیاد دەکات و دەردراوەکانیان زۆر دەبێت، ئەم زیادبوونە لە مادە هۆرمۆنیەکاندا دەبێتە هۆی زیادکردنی حاڵەتە وروژاندنەکە و ئەویش جارێکی دی دەبێتەوە بە هۆی زیادکردنی دەردراوە هۆرمۆنیەکان، و بەم شێوەیە حاڵەتەکە وەك ئەڵقەیەکی داخراو، کۆتایی نایەت، تا

بە کۆتایی کارە سێکسیەکە تەواو دەبێت کە تیایدا وزە غەریزەییەکە بواری دەرپەڕاندنی بۆ دەڕەخسێت.

پێنج هەستەکە، ئەو دەرگایانەن کە ئەو کارتێکەرانەیان لێوە دەچێتە جەستەوە کە لە جەستەی خۆشەویستەکەوە دەردەچن و لە مرۆڤدا سۆزی دەهروژێنن و هەستەکانی تیژ دەکەنەوە لەبەرئەوە ئەم هەستانە هەر هەموویان ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕن لە پەیوەندیە سێکسیەکاندا چونکە ئەو ڕێگایانەن کە جوانیەکانی خۆشەویستی پیادا تێپەڕدەبن بۆ ناو دڵو دەرون و هەستی کەسەکە. ئەم جوانیانەش بە های خۆیان ون ناکەن، زۆر پێویستن بۆ پاراستنی خۆشەویستیەکەو پارێزگاری گڕەکەی لە کوژاندنەوە.

ستندالْ دەڵێت: خۆشەویستی مانای چێژ وەرگرتن یا تام چەشتنە لە بینینی کەسێك کە ئارەزوی دەکەین و دەمانەوێت، هەروەها چێژ وەرگرتن بە دەست لێدان و هەست پێ کردنی بە هەموو هەستەکانی مرۆڤ خۆیو بەنزیکترین ئەو ڕێگایانەی لە توانادا هەیە.

هەستی بینین یەکەمین هەستە کە پەیوەندی لە نێوان دوو خۆشەویست دا دروست دەکات، و ئەو کارتێکەرانەی لە جەستەی خۆشەویستیەوە دێن، ئەم وەریان دەگرێت و تینوێتی جوانکاری دەشکێنێت. ئەگەر چاوانی دووکەسی حەز لەیەك بەریەك کەوتن، لە دڵدا هروژان و لە دەروندا شەپۆلێك دروست دەکات، چەندەها جار دیمەنی دەموچاوێکی بی گەرد، یا بالآیەکی شۆخ، یا دوگۆی مەمکی ناو کراسێك، بۆتە هۆی بەرپاکردنی هەڵچونێکی سۆزداری و عیشقێکی گڕاوی، کە کوژاندنەوەی نەبوە.

چەندەها جار دیمەنێکی سروشتی لای هەندێك کەس بۆتە هۆی هروژانێکی خۆشەویستی چونکە جوانی ئەو سروشتە جوانی خۆشەویستەکەیانی بیر خستۆنەتەوەو چێژیان لێ وەرگرتوە.

هەرچی هەستی بیستنیشە، کاریگەرییەکەی و بایەخی لە هەستی بینین کەمترنیە، ئاوازێکی خامۆش و مۆسیقایەکی هێمن لای گۆیگر، چێژێکی بێ ئەندازە بەرپا دەکات، دەنگێکی چپە دووی ناسکی مۆسیقی، لەوانەیە دڵ ڕاکیشێت و ویژدان بە سۆزێکی خۆشەویستی داگیر بکات.

هەرچی هەستی بۆنکردنیشە لای گیانەوەران زۆر لەوەی مرۆڤ بەهێزترە، هاتنی بۆنی خۆش لە لەشی خۆشەویستەوە، چێژێکی بێ ئەندازە لە کەسەکەی دیدا دروست دەکات، سروشت کۆمەڵێك ڕژێنی دوەمی بەخشیوەتە مرۆڤ بەتایبەتی جەستەی ژن بۆنی خۆش

دەکەن، و بەزۆریش ئەم دەردراوانە کاتێك زۆرتـر دەرژێـن کـە غـەریزەی سێکسـی وریـا دەبێتەوە دەهروژێت و جەستەی مرۆڤ ئارەزوی بەیەکتر گەیشتن دەکات. بۆنی تۆواوی پیاو هۆکارێکی سروشتیە کە خۆشی دەخاتە پەیوەندیە سێکسیەکانەوە، زۆربەی جار هروژاندنی ژن جارێکی دی دووبارە دەبێتەوە کە بۆنی تۆواوی پیاوەکەی دەکات کاتێك تێکەڵ بە دەردراوەکانی زێی ژنەکە دەبێت و زۆربەی جار ئەم بۆنە ژن وپیاو دەهروژێنێتەوە. هەروەها بەکارهێنانی بۆنی خۆشی عەترەکان هەمیشە پاڵنەرە سێکسیەکانی نێر ومێ دەهروژێنن. هەندێك گەل و نەتەوە (وەك یابانی و چینیەکان) ماچی دەم نازانن، بەڵکو ماچی لووت دەکەن، کە بریتیە لە بەریەککەوتنی لووتی هەردوکیان و لێکخشاندنێکی کەم و هەڵمژینی بۆنی یەکتری هەرچی هەستی چێژیشە، کاریگەرییکی زۆری لە هروژاندنە سێکسیەکاندا هەیە، ماچی دەم و بەریەککەوتنی زمان و مژینی لێو جۆرێکی دیارن لە بەکارهێنانی ئەم هەستەو چێژوەرگرتن لە جوانیەکانی خۆشەویست.

بەریەککەوتنیش لە هەرە گرنگترین هەستەکانە لە کارە سێکسیەکاندا، چونکە پێستی مرۆڤ پڕە لە دەماری هەست، بەلام هەموو ئەندامەکانی جەستە وەك یەك هەستدارنین، هەندێك ئەندام زۆر هەستدارترە لەوانی دی، لەوانە لێوەکان، ڕومەت، گەردن، مەمك، پشت، و ژێر ڕانەکان، و ناوك، ئەندامەکانی زاوزێ. دەست پیداهێنانی ئەم ئەندامانە، هەستی ئارەزووەکانی ژنو پیاو دەهروژێنێت، دەستهێنان بە مەمك یا مژینی بەسە بۆئەوەی هەستی سێکسی ژن بهروژێنێت، مەمکەکان هەڵدەئاوسێن و پڕ دەبن لە خوێن و گۆکان ڕەق دەبن و ڕەپ دەبن. هەموو ئەم کارتێکەرانەش کار دەکەنە سەر ئەندامەکانی زاوزێ و دەیان هروژێنن، دەتوانرێت بە ئاسانی بەهۆی گرژبوون یەك لەدوای یەکەکانی بەردەم زێو مناڵدانەوە هەست بەم وەلامدانەوە خێرایە بکرێت. نکۆڵی لە کاریگەری ماچ لەسەر هەستی سێکسی ناکرێت، کاتێك لێوانی هەردوو خۆشەویست بەریەك دەکەون، سۆزەکانیان تێکەڵ دەبێت و هەستیان بەیەکدا دەچێت و هەموو بوون و سەریەشەکانیان لەبیر دەچێتەوە، و بیریان بەرەو هەستە سێکسیەکان دەڕوات، و ئامانجیان بۆ بەیەکگەیشتن دەچێت کە دڵیان بۆی پەرۆش دەبێت، و پەیوەندی خۆشەویستیان گرێدەسێنێت و لە پاشدا ئارامی و هێمنی یەکتری ویستنیان پتەو دەبێت. کۆتایی هەمووکارە سێکسیەکان، بەریەککەوتنی ئەندامەکانی زاوزێی یەکتریە، ئەو ئەندامانەی پڕن لە تۆڕی دەماری زۆر هەستدار کاتێك هەردوو ئەندامەکە بەیەکدا دەچن، هەر دوکیان هەست بە دڵنیایی و لوتکەی حەز و چێژدەکەن.

جووتبوون

جووتبوون دەربڕینی ئاڵووگۆڕی خۆشەویستی نێوان دوو خۆشەویستە، و ڕێگایە کە بۆ دەرخستنی سۆزی ئارەزوی یەکترویستن،و، بوژاندنەوەی گیانی بەرزە فڕین و باڵە فرە بەناو ئارامییەکی لە ڕادەبەدەری عیشق دا و هەست کردن بە خۆشەویستی و گونجاندن.

کرداری جوتبوون بەم قۆناغانەدا دەڕوات:

١-هروژاندنی سێکسی.

٢-ڕەپبوون.

٣-چونە ناوەوەو جوڵەکانی جووتبوون

٤-ڕژاندن.

٥-ئۆرگازم/ لوتکەی چێژ.

٦-سوڕی سستی،و خاوبوونەوە.



پێویستە ئەوە بڵێین کە یاریکردن پێش کارە سێکسیەکە هۆکارێکی پێویستە بۆ وروژاندنی هەستی سێکسی، دەبێتە هۆی زیاد بوونی هێزی ڕەپبوون، سەرەڕای ئەوەی کە یاریکردن خۆی چێژێکی تایبەتی هەیە لە چێژی جوتبوون کەمترنیە.

ئەگەر ژن ومێرد بەڕاستی یەکتریان خۆشبووێت دەبینین کە یاریکردن هەستی یەکتری ویستن،و ئارەزوویان زیاد دەکات و لە خەسڵەتە باشەکانی یەکتری تێ دەگەن، وتیایدا هەریەکەیان پاڵاوتەی هەستە سۆزی دڵسۆزییەکەی بەوی دی دەبەخشێت.

لەپاش ئەوەش کە یاریکردن دەگاتە ئەوپەڕی، بەریەککەوتنی ئەندامە سێکسیەکان بەشێوەیەکی هێمن،و نەرم و نیان دەست پێ دەکات، بۆ ئەوەش کە جووتبوون بگاتە ڕادەی ئاڵوگۆڕی خۆشەویستی پێویستە هەردوکیان ئەوپەڕی چێژی لێ وەربگرن و مافیان تیایدا یەکسان بێت. واتە ژن ئەوپەڕی مافی خۆیەتی کە ڕۆڵێکی ئیجابی لەو کارەدا ببینێت. نەك

رۆڵێکی سلبی، ژن ئەوپەڕی مافی خۆیەتی چێژ لە تاوە جەستەییەکان بە ڕێگا ڕەواکان هەروەك پیاو وەربگرێت، چونکە ئەویش مرۆڤەو هەمان هەستی هەیە و پێویستە غەریزەکانی وەك پیاو لە قاڵبی عورف و ڕەوشتدا تێر بکات.

وتمان پێویستە بەریەك کەوتنی ئەندامە سێکسیەکان کاتێك بێت کە حەز دەگاتە ئەوپەڕی دوای یاری کردن، ئەوکاتە پەنجەکان بەرسكو ناورانەکان دەکەون، و دەستی پیاو دەگاتە بەر دەم زێی ژن و لە سەر میتکە دەوەستێت، کە پێویستە ئەوپەڕی کاتی بەریەککەوتن و یاری بۆ دابنرێت، چونکە ئەم ئەندامە بچوکە، زۆر هەستدارە و ئارەزووەکانی سێکسی ژن دەهەروژێنێت و حەزێکی زۆری لا بەرپا دەکات. پیاویش، کاتێك سەری پەنجەکانی ژن بە ئەندامە ڕەپبوەکەی دەکەوێت، ئەندامەکە زیاتر ڕەق دەبێت و ئارەزووەکانی دەگەنە ئەوپەڕی تواناو هێزی.

کاتێك هەردوو خۆشەویستەکە، دەگەنە ئەم پلەیە، توخمە ڕژێنەکانیان، کە بریتین لە پرۆستات و کۆپەر لە نێردا و رژێنی (ئەسکین و پاراسۆلین) لە ژندا دەست دەکەن بە ڕژاندنی دەردراوی لینج کە سەری چووك و سەرەتای زێ لینج دەکەن و بەوەش چوونە ناوەوە ئاسان دەبێت. ئەوکاتە هەردوکیان دەگەنە دەست پێکردنی قۆناغی سێیەم، کە بریتیە لە خستنە ناوەوەی تەواو و جوڵەکانی جوتبوون، بەوەش پەیوەندیە سێکسیەکان دەگەنە ئەو پەڕی ئامانجیان.

چوونە ناوەوەو جووڵە سێکسیەکان:

وتمان کاتێك وروژاندنی سێکسی دەگاتە ئەوپەڕی، خوێنێکی زۆر بەرەو ئەندامەکانی زاوزێ دەچێت و هەموو کەلێن و شانە ئیسفەنجیەکان پڕ دەکەنەوەو دەئاوسێن و گرژدەبن. ئەمەش ڕاستەو خۆ بەسەر ژنەکەشدا دێت، چونکە بەوە میتکەی ژنەکە بەرز دەبێتەوەو قەبارەی گەورە دەبێت و بۆ خوارەوە درێژدەبێتەوە بۆ ئەوەی بەر پشتی چووك بکەوێت لە کاتی چوونە ناوەوەو جووڵەکانی جوتبووندا هەروەها دیوارەکانی زێ هەڵدەئاوسێن و سوور هەڵدەگەڕێن و پڕ دەبن لە خوێن، بەوەش توند پەستان دەخاتە سەر ئەندامی نێرو باوەشی دەگرێت، ئەوسا چوکەکە بەر دیوارە سوور هەڵگەڕاوەکانی زێ دەکەوێت.

لە کاتی چوونە ناوەوەدا، پەیوەندیە سۆزیەکانی نێوان ژنو مێرد بە هێزدەبێت و، هەردوکیان وا هەست دەکەن کە دەبنە یەك جەستەو یەك گیان، کاتێك پیاوەکە هەست

دەکات ژنەکەی گرانترین شتی ژن کە لە ژیاندا هەیەتی پێی بەخشیوە، ژنەکە هەست بەو خۆشەویستیە توندەی مێردەکەی دەکات، و ئەم خۆشەویستی و یەکتر ویستنەش زیاتر پێکیانەوە دەلکێنێت.

پەیوەندی بوونی جەستەیان بەو شێوەیە، هەستیان دەجولێنێت، ئەوکاتە دەست دەکەن بە جوولەکانی جوتبوون، کە بەهۆیانەوە چووك لە دیوارەکانی زێ دەخشێت، ئەو خشاندنەش دەمارەکانی ناو ئەندامەکانی زاوزێی هەردووکیان چالاك دەکەنەوە، و ڕاگەیاندنەکان بەخێرایی دەگەنە مەڵبەندە دەمارییە سێکسیەکان لە مێشك و لاکێشە مۆخدا ئەوسا پەرچە وەڵامەکان دەگەنە کوێرە ڕژێنەکان، کە چالاکیان دەکەن، هەروەها بۆ لولە خوێنەکانیش، کە پاڵنانی ڕۆیشتن و دەرپەڕینی خوێن تیایاندا زیاد دەکات، و بەوە چێژ وەرگرتنیان پەرەدەستێنێت، و هەرچەندە چێژیان زیاد بکات، وزەیان کۆدەبێتەوە، ئەمەش خۆی لە خۆیدا، خۆشیو شادیان زۆر دەکات.

ڕژاندن:

کاتێك ئەو وزە کۆکراوە لای پیاوەکە دەگاتە ئەوپەڕی واتە تا ڕادەی تێربوون، ئەوکاتە هاندانە دەمارییەکان دەگەنە مەڵبەندی ڕژاندن لە درکە دەماردا، لەوێشەوە وەڵامە دەمارییەکان دەگاتە تۆواوە چیکڵدانەکان و پرۆستات، و کۆپەر، ئەو کاتە ئەو ماسولکانەی لە دەوریانن بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و یەك لەدوای یەك دەست دەکەن بە کرژبوونو خاوبوونەوە، و شلاوی تۆواوەکە لەگەڵ ڕژاوی پرۆستات و کۆپەردا چەند هەڵدانێکی یەك لە دوای یەك دەهاوێژرێتە دەرەوە.



لەگەڵ هەڵدانەکەدا، گەیشتن بە ئۆرگازم یا ئەوپەڕی چێژ ڕوودەدات، ئەوکاتەش چووك لە ئەوپەڕی گەورەییو هەڵچونیدایە، ئەم حاڵەتە

پێی دەوترێت (لەرزە حەز) هەرچی لەرزە حەزە لە ژنـدا بـە هەمان ڕێگا ڕوودەدات لەگەڵ هەندێك جیاوازی کەم دا.

جوڵەکانی جووتبـوون، لـە ئـەنجامی بەرکـەوتنی چـووك بـە دیوارەکـانی زێ و میتکـەدا دروست دەبێت ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی ئارەزووەکان، و لـە ئـەنجامدا وزە هەسـتیەکان لای ژنەکە کۆ دەبێتـەوە، کاتێك ئـەو وزەیـە دەگاتـە ڕادەی تـێربوون، هاندەرەکـان دەگەنـە مەڵبـەندە دەمارییـەکان ئەوسا پەرچـە وەلامـەکان دەگەنـە ئەندامـەکانی زاوزێـی مـێ و ئـەو ماسولکانەی لە دەوریـانن، لەبەرئـەوە وزەکـە بـەتێربوونێکی زۆر لای ژنـەکە کۆتـایی دێـت، و لەرزێکی حـەز و خۆشـی لەناوچەکـەدا ڕوودەدات، هـەروەك کـاتی ڕژانـدنـی پیاوەکـە وایـە. ماسـولکەکانی میتکـەو دەرچـەی زێ و ملـی منـاڵدان گرژدەبـن، ئەوسـا دەسـت دەکـەن بـە گرژبونو خاوبوونەوە بەماوەی ڕێك ڕێك. هەروەك پیاو چالاکی ڕژێنـە دەردەرەکانیش زیاد دەکات، ئەوسا ملی مناڵدان مادەیەکی جەلاتینی تفت دەرێژێت بەمەبەستی مژینی تووەکانی پیاو لە زێ وە یارمەتیدانیان بۆ ڕۆشتن بەرەو مناڵدان، هەروەها مناڵدانیش دەست دەکات بە گرژ بوون و خـاو بوونـەوە، بـە مەبەسـتی مژینـی تۆوەکـان سەرخستنیان بـەرەو جۆگـەکانی فالوب.

لە نیشانەکانی هەڵچونی حەزی ژن ئەمانەیە:

زیادبوونی نا ئارامی و وروژاندن، فراوانبوونی گلێنەی چاو، هەناسەدانی قوڵ و هێواش و دەرپەڕاندنی هەندێك قسەی نـاڵاندن و حـەز، و هـەندێك جار دەرپـەڕاندنی هاوارو قیـژەی هیواش، لەرزینی جەستە، هەندێك جار حەز لە ژندا دەگاتە ڕادەی بورانەوە. لەرزە حـەز لـە ژندا پێ ناگات، تـا بەتـەواوی ژنەکـە دەگاتـە لوتکـەی ئـارەزوی نـاخی بـۆ یـەکگرتنی سێکسـی لەگەڵ پیاوەکەیدا.

و لە کاتێکیشدا کە ئاوی ژیان لە پیاوەکەیەوە دەرژێتە ناو زێیـەوە، هەسـت بـە چێژێکـی زۆر دەکات، دیـواری ئەندامـەکانی زاوزێـی بەشـێکی دەمـژن و دەچێتـە خوێنیـەوە و دەبێتـە بەشێك لە جەستەی.

لوتکەی چێژ (ئۆرگازم)

ئەو ساتەیە کە پیاو ژن تیایدا دەگەنە ئەوپەڕی چێژوەرگرتن و بێ ئاگابوون، لە لەشی مرۆڤدا هیچ میکانیزمێك نیە بگاتە میکانیزمی جوت بوون و کە ئەویش بە پلەی یەکەم بریتیە لە ئەندامەکانی زاوزێ کە ڕاستەوخۆ بەستراون بە مەڵبەندە زۆرە بڵاوەکانی ناومێشك و مێشکۆلەو لاکێشە مۆخ و سەمپەساویە دەمارو کۆئەندامی دەماری زاوزێی تایبەت و هەموو بەشەکانی دیکەی کۆئەندامی دەمار. ئەم مەڵبەندە دەماریانە بە وردی بەندن بە مەڵبەندەکانی زاوزێی دەرونیەوە، هەروەها بە مەڵبەندەکانی ڕژێنەکانی زاوزێ و ئەوانی دی، و ڕاستەوخۆش بەندە بە سوڕی خوێن و لیمفەوە، سەرپەرشتی ڕێکخستنی هەموو بەشێك لە بەشەکانی ئەم میکانیزمەوە ئاڵۆزە، سەنتەرە باڵا کۆکەرەوەکانی ناو مێشکی مرۆڤ دەیکەن سەرپەرشتیەك کە لە نێوان هەموو هاندەرو پاڵنەرو ڕاگەیاندنەکاندا گونجاندنێك دروست بکات بۆ ڕێکسختنی کارەوردەکانی جووت بوون لە هەموو قۆناغە یەك بەدوای یەکەکانیدا.

قۆناغی سست بوون و خاوبوونەوە:

دوای ڕژاندن لە ژن و پیاودا، هەستێکی زۆری سست بوون و خاوبوونەوە دایان دەگرێت، خوێن ئەندامەکانی زاوزێ بەجێدەهێڵێت و دەگەڕێتەوە ناو خوێنهێنەرەکان، چووك نەرم دەبێتەوەو سیس دەبێت، هەروەها سور هەڵگەڕاندنەکەی ئەندامە زاوزێیەکانی مێ نامێنن، قۆناغی سست بوون لە پیاودا ڕاستەوخۆ دوای بەتاڵکردنەوەی بارگە دەمارییەکان دێت، بەڵام لە ژندا بەشێوەیەکی لەسەر خۆو هێواش دێت.

ئەم هەستی ماندووبوون و شەکەتیە زۆربەی جار هەستێکی دڵئارامی و چێژێکی تایبەتی لە گەڵدا دەبێت، ماوەی قۆناغی خاوبوونەوە، لەوانەیە درێژ یا کورت بێت واتە بە پێی کەسەکان و بەپێی کات لە هەمان کەسدا دەگۆڕێت، لە حاڵەتە سروشتیەکاندا ئەو قۆناغە لە دوو سەعات زیاتر تێپەڕ ناکات، ئەوسا توانای چووك بۆ ڕەپبوونەوە دەست پێ دەکاتەوە.

10

خەونە سێکسیەکان

خەونە بە ئاگاییە سێکسیەکان زۆرتر لەناو کچاندا باوترە وەك لە کوڕان (بە ڕێژەی ٤٧٪ بەرامبەر ١٤٪) ئەمەش سروشتیە، وەك هەموو خەونە بە ئاگاییەکان بەڵگەن بۆ ئارەزوییەکی کپ کراو. هەروەك چۆن هەریەکێك لە ئێمە ئەم خەونانەی جارجار دیومو جڵەوی بۆشل کردوە، وەك ئەوەی وا هەستی کردوە کە بیتاقەیەکی یانسیبی بە سەدان هەزار دینار بۆ دەرچومو کۆشکی پێ کڕیومو ناوەکەی پڕ کردووە لە کەلوپەلی ڕەنگین و گران بەها، یا لە خەویا بۆتە پادشا یا سەرۆك یا سەرلەشکرێکی مەزن، ئابەو شێوەیەش لاوێك لە خەویا وا دەبینێت کە کچێکی جوانی لە خنکاندن یا مردنێکی چاوەڕوانکراو ڕزگار کردوە و لە ئەنجامیشدا تا دوایی چیرۆکەکە کچەکە شێتی بوە هەروەها کچ لە خەویا وا هەست دەکات کە سوارچاکێك فڕاندویەتی و جەربەزەبازییەکەی بە هاوسەرێتی لەگەڵدا تەواو کردوە.

هەرچی خەونە سێکسیەکانە لە کاتی نوستندا، جا بە لەرزی جووت بون کۆتاییان بێت یا نەیەت، ئەوانیش هەر سروشتین. زۆرجار کوڕانی لاو دەترسن لەوەی کە ڕژاندنی تۆواو دەبێتە هۆی لاوازیان یا لەبەر ڕۆیشتنی پیاوەتیان. زاناکانیش لەم بارەیەوە زۆریان نوسیوە و زۆریش سودیان لە ئامارو راپرسیە هەمەچەشنەکان وەرگرتوەو کردویانە بە بنچینەی بەر ئەنجامەکانیان. وەك مول، ستانلی هول، هاملتن، کاترین دیفز هتد.. ئەوەی ئێمە لێرەدا دەمانەوێت بە کورتی بیڵێین ئەمانەیە:



١-هەموو کەسێك پێش بالّق بوون، کور بێت یا کچ خەون دەبینێت.

٢-زۆربەی هەرە زۆری لاوان تا تەمەنێکی گەورەش خەون دەبینن و خەونەکانیشیان ڕژاندنی تەواوی لەگەڵدایە emissionsیان لە گەڵیدا نیە.

٣-بەزۆری لە خەودا پەیوەندی سێکسی بە کەسێکەوە دەکات (بە زۆری تۆخمەکەی دی)یە.

٤-لە پێشدا ڕژاندنی تەواو ڕودەدات، لە پاشدا خەونەکە بەرئەنجامیەتی نەك بەپێچەوانەوە وەك هەندێك کەس وا دەزانن.

٥-ژمارەی جارەکانی خەونە سێکسیەکان لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، زۆربەی توێژینەوەو ئامارەکان ڕونیان کردۆتەوە دووجارە لە هەفتەیەکدا، یا نزم دەبێتەوە بۆ هەرسێ مانگ جارێك، بەلاّم زۆری لە تەمەنە زوەکاندا هەفتەی جارێك بەلای کەمەوە ڕوو دەدات و تا بێت لەگەڵ هەڵکشانی تەمەندا کەمتر دەبێتەوەو لە پیریدا نامێنێت. و ئەمەش ڕێژەیەکی باشە.

٦-بە زۆری دوای ژن هێنان دیاردەی خەوبینین نامێنێت، لەبەرئەوەی پەیوەندی سێکسی لە نێوان دوو هاوسەرەکەدا ڕوو دەدات.

٧-زۆربەی زاناکان لەو بڕوایەدان کە زۆر خەوبینین لە سەروو ناوەندەوە، بەڵگەی تێکچوونی جەستەیی یا دەرونیە، لە هەندێك کەسدا ڕووی داوە هەموو شەوێك بەلای کەم چوار تا حەوت جار لەم جۆرە خەوەی دیوە، و ئەمانە زۆر خۆشیان پیشانی پزیشك دەدەن بەلاّم بێ چارەسەرن، سەیر لەوەدایە تەندروستی ئەمانە باشە، تەنها ئەوەندە نەبێت بە زۆری لاوازن.

٨-ئەوەی پێویستە هەموو لاوێك بیزانێت ئەوەیە کە پڕبوونی تەواوە چیکڵدانەکان بە تەواو لەبەر نەبوونی کاری سێکسی بنچینەی بایۆلۆژی ئەم خەونانەیە، واتە پەرداخ کەپڕبوو لێی دەڕژێت، بۆیە بە مەسەلەیەکی فسیۆلۆژی سروشتی دادەنرێت و هیچ زیانێکی نیە.

٩-وەك هەموو خەونێکی دیکە، لەوانەیە ڕووداوەکانی کارەساتی ناخۆش، یاڤێزمونی تێدابێت، چونکە لەگەڵ ڕەوشتی خاوەنەکەی دا ناگونجێت وەك ئەوەی کە بە ژنێکی ناشرین، یا پیرێژنێکی تەپیو، یا پیاوێك، یا ئاژەڵێکەوە پەیوەندی کردبێت، مەرج نیە ئەمە نیشانە یا بەڵگەی ئارەزوویەکی کپ کراو یا نارەوشتیەوە دەبێت، یا لەوانەیە کەسەکە لە خەویدا کەسێکی دی بکوژێت، یا پارەیەك بدزرێت، یا تاوانێك بکات، کە ئەمانە ئەوە ناگەیەنن خاوەنەکەیان مەیلی بۆ ئەم جۆرە کارانە هەیە.



١٠-سەیر لەوەدایە زۆربەی تۆژینەوەکان ئەوەیان دەرخستوە کە زۆر بەکەمی کوڕەلاو خەو بە دەزگیرانەکەیەوە یا خۆشەویستەکەیەوە دەبینێت لەم جۆرە خەونانەدا.

11

سێكس
بەم شێوەیە دەدوێت

ئەم دوانزە پرسیارەی لێرەدا دەیانخەینە ڕوو پوختەیەکی چڕە بۆ هەموو ئەو بیرانەی بە مێشکی تۆو کەسانی دی دا دێت دەربارەی هەموو نیشانە پرسیارانەی لات دروست بوون بۆ مەسەلە سێکسیە هەرە گرنگەکان.

دوانزە وەڵامەکەش بەرئەنجامی کۆمەڵێکی زۆر لێکۆڵینەوەو ئەزمونی پڕن کە ژمارەیەکی زۆر لە زانایانی دەرونزانی و پزیشک و لێکۆڵەرە دەرونیە پسپۆڕەکان و بایۆلۆجستەکان ئەنجامیان داوە. ئەم وەڵامانە دەرخستنێکی زانستیە بۆ مەترسیدارترین کێشە هاوچەرخەکانی سێکس و وەك ڕوناکیەکی درەوشاوە وایە تاریکستانی دەرەوێنێتەوە، ئەو تاریکستانییەی لە "باوەڕە چەسپاوەکان" و هزرە دواکەوتوەکان و نەریتە باوەکاندا ڕەگیان داکوتاوە. فەرموون ئەوەش پرسیارەکانە کەسێکس خۆی وەڵام دەداتەوە:

پ:ڕات چی‌یە بەرامبەر بەو هەموو بایەخەی لەم ڕۆژانەدا خەڵك پێت دەدەن؟

و:ئەوە ئەو پەڕی مایەی خۆشی و بەختیاریمە و بە هیچ جۆرێك پێم ناخۆش نیە، و زۆر حەزیش دەکەم ئەم خاڵە قسەی لە سەر بکەین، و زۆر بە ئاشکرایی موناقەشەیەکی زانستی بکەین، هەر ئەمەشە پاڵی پێوەنام کە قسەکردن لەسەر خۆم قبول بکەم و بتوانین بە تەواوی خاڵ بخەینە سەر پیتەکان.



پ:یەکەم: زۆر بە وردی قسە بکەین تۆ چیت؟ چۆن خۆت بە خوێنەر دەناسێنیت؟

و:من (مەیلی سێکسم) یا (سێکسم) هەروەك هەندێك کەس ناوم دەبەن، من غەریزەیەکم لەناو زیندەوەردا ڕەگم داکوتاوە، گرنگیەکەم وەلامدانەوەی پێویستیەکی ئەندامی‌یە، حەزکردن لەمن وەك ..هەموو حەزەکانی دیکە وایە بۆ نمونە حەز لە خواردن. ئەگەر هەموو مرۆڤ حەزی سێکسی نەما، ئەوا جۆری مرۆیی لەسەر زەوی نامێنێت.

پ:کارێکی لۆژیکی نیە کەوا سەیری تۆ بکەن بەوەی وەك خۆت دەڵێیت تێرکردنی پێداویستییەکی ئەندامی‌یە . چونکە لەم حاڵەتەدا چی دەڵێیت بەرامبەر بەو چێژەی لە ئارەزوی سێکسی‌دا هەیە؟

و:سروشت بڕێکی زۆر چێژی خستۆتە ناو مەیلی سێکسیەوە کە لە هەموو فەرمانێکی ئەندامی دیکە زیاترە، ئەمەش بۆ ئەوەیە کە بەردەوامی مانەوەو پاراستنی جۆری مرۆیی دەستەبەربێت.. ئەوە بهێنەرە بەرچاوت ئەگەر کاری سێکسی ئازاراوی بوایە وەك دەرهێنانی دانی خرێ.. ئایا چەند کەس بەرەو پیری دەچوون بە مەبەستی خستنەوەی وەچە بەو هەموو ناڕەحەتیەی پەروەردەو پێگەیاندنی منداڵ هەیەتی هیچی دیکەم بۆ نایەت لەوەزیاتر کە خۆم بە میوەیەك بشوبهێنم کە سروشت سودی خۆراکی و تامێکی خۆشی تێدا دروست کردوە.

پ:ئەی چی دەڵێیت دەربارەی باری ڕۆمانتیکی؟

چی دەربارەی خۆشەویستی؟ ئایا خۆشەویستی و مەیلی سێکسی دوانەنین؟ ئایا دوو توخمی یەك گەوهەر نین؟

و:گومان لەوەدانیە کە خۆشەویستی و مەیلی سێکسی دوانەن بەلام لە ڕاستیدا هەندێك جار لە یەکتری جیادەبنەوەو هەندێك جاری دی یەك دەگرنەوە. بەلام دەربارەی ئەوەی کە دوو توخمی سەر بە یەك گەوهەرن، ئەمەڕاست نیە. چونکە هەر یەکەیان توخمێکی ئازادەو لەوی دی جیایە و بەتەواوی سەربەخۆن چونکە مەیلی سێکسی دیاردەیەکی جەستەیی‌یە

ـخـێ و سنور و ڕەهەندو پێوانەی تایبەتی خـۆی هەیـە، و دەتوانرێـت بـە هـەندێك هۆكـار ـ ی تێ بكرێت وەك وێنەی هروژێنەر، یا باسـكردنی بێ پـەردە و هۆكـاری دیكـە.. هـەرچی خۆشـەویستیشە بە پێچەوانەوە، سۆزێكە زۆر دورە لە كارتێكەرە دەركیەكانەوە.

پ. ئەی ئەگەر وایە بۆ خەڵك لە بریتی كاری سێكسی دەڵێن "كاری خۆشەویستی".

و: بە بڕوای من هۆی ئەوە دەگەڕێتـەوە بـۆ ئـەو تێكەڵكردنـەی كـە لـە مێشكی خـەڵكیدا ـیـە لە نێوان خۆشەویشتی و مەیلی سێكسی دا، كە ئەوەش تێكەڵ كردنێكە هـەندێك هۆی ـیـەتی هەیە لە ئەنجامی ئەوەوە هاتوە كە هەردوو ئەو دوانە زۆرجار پێكەوەن و بەیەكەوە ـبۆن. لـە ڕاسـتیدا مـەیلی سێكسـی بریتیـە لـە زنجیرەیـەك لـە فـەرمانی بـایۆلۆژی كـە ـ ڕمۆنەكان كۆنترۆڵی دەكەن، لێرەوە دەبینین كە ئەو كەسەی تەنها ئـارەزوی سێكسـی هەیـە ـجی دیكە لەوی دیدا نابینێت و هیچی دی لێ داوا ناكات جگە لە تێركردنی ئـەم ئـارەزوەی ـبێت. هەر كە ئەمەشی دەسـتكەوت، یەكسـەر بـەجێی دەهێڵێـت، بێ ئـەوەی هیـچ شـتێكی ـوتۆی لا بمێنێتەوە. باری ئەم كەسە وەك بـاری ئاژەڵێكـە هـەر كـە حـەزی لـە سێكس بـوو، ـێ بۆ لای مێیەكەی ڕادەكات، تا خۆی پێی تێر دەكات ئەمەش بەتایبەتی لە ماوەی پیتێـن ـ ڕوو دەدات. و هەر كە كارەكەشی تەواو كرد بێ گەڕانـەوە بـەجێی دەهێڵێـت، لـە ڕاسـتیدا ـ ڕەزوی سێكسـی لـە شـێوە سـەرەتاییەكەیدا، وەك فـەرمانێكی ئـەندامی سـاكار بـێ هیـچ ـۆزییـەك دەردەكـەوێت/ كـە لـە ڕاسـتیدا دوو ئامـانجی هەیـە، بـە چێـژ پێـدان بـە هـەردوو ـاوبەشەكە و بەردەوامی جۆر.

هەرچی خۆشەویستیشە بریتیە لە سۆزێكی زۆر ئـاڵۆز، سۆزێك كە تەنـها لەیـەك كەسـدا كۆدەبێتەوە و بەهیچ شێوەیەك كەس ناتوانێت جێگای بگرێتەوە، ئەگەر ئارەزوی سێكسی بۆ چێژی هەستە جەسـتەییەكان هـەوڵدەدات، ئـەوا خۆشەویسـتی بریتیـە لـە هـەموو چێـژ، لـە مرۆڤەكەدا بەگشتی، تـۆ دەتوانیـت كەسـێك ناچـار بكـەیت كـارێكی سێكسـیت لەگـەڵدا بكـات، بەڵام هەرگیز ناتوانیت ناچاری بكەیت خۆشی بووێیت.

پ: من جیاوازییەكە بە باشی دەبینم، بەڵام كەسێك چۆن دەتوانێت جیاوازی بكـات لە نێوان ئەو هەستەی دای دەگرێت: ئایا خۆشەویستیە یا تەنها ئارەزویەكی سێكسییە؟

و: مەسـەلەكە لەئەوپـەڕی وردی و هەسـتداری دایـە، لەگـەڵ ئەوەشـدا زۆر بەباشـی دەتوانرێت ڕون بكرێتەوە ئەگەر تەماشای دیاردەكەمان لە بارەی بەردەوامیەوە كرد، چونكە ئارەزوی سێكسی بەر داكشان و هەڵكشان دەكەوێت. لەبەرئـەوەی كـەدێت زۆر بـە كـەفوكوڵ و

خێرایی هەڵدەچێت، بەڵام هەر کە پەیوەندیەکە بە هاوبەشەکەوە تەواو بوو و چێژەکە وەرگیرا، ئارەزووەکە بۆ ماوەیەکی کاتی دا دەمرکێتەوە تا لە کات و ساتێکی دی دا سەرلەنوێ دێتەوە کە لەوانەیە ئەو ماوەیە درێژ یا کورت بێت بەپێی فسیۆلۆژی و باری بایۆلۆژی کەسەکە.

بەڵام خۆشەویستی سروشتێکی زۆر جیاوازی هەیە، چونکە سۆزێکی قوڵ و جێگیر و بەردەوامە، بەرزبونەوەو هەڵچوون و داچوون نازانێت، لە سیفەتە جیاکراوەکانی ئەوەیە هەمیشە هەوڵ بۆ کامەرانی هاوبەشەکە دەدات یەکسان بەو هەوڵەی کەسەکە بۆ خۆی دەدات، و هەرگیز جیاوازی ناکات لە نێوان عاشق و مەعشوقەکەدا، چونکە ئەوکەسەی خۆشەویستی دەکات، ئەوەی بۆ خۆی دەخوازێت بۆ دڵدارەکەشی دەخوازێت. بە ختیارییەکی هەمیشەیی و سێبەرێکی پڕ لە ئارام.

لە راستیدا، خۆشەویستی باوەڕی زۆر دەخوازێت، بۆیە لە لەسەر ئەوکەسەی خۆشەویستی دەکات پێویستە باڵی راستی و هێمنی و ئارامی بەسەر خۆی و خۆشەویستەکەیدا بکێشێت و خۆی نەخاتە بەر پلارو تانە، ئەوەی خۆشەویستی دەکات پڕ بەپڕ ئارزوی ناخی خۆی ئەوە دەکات و هەرگیز هیچ هێزێك نیە ئەوەی پێ بکات.

پ-ئەم دیالۆگە زۆر سەر سوڕماوکەرە، چونکە ئێمە بە باشی سێکس دەستمان پێ کرد، کەچی بەشی زۆری باسەکە خۆشەویستی بردی، دەبا بگەڕێینەوە بۆ بابەتەکەی کە دەستمان پێکرد، ئەمویست بزانم ئایا ژیانی سێکسی بەئیجابی هیچ بارودۆخێك و مەرجێکی تایبەتی کاری تێدەکات یان نا؟

و:بێ گومان، لەو بارودۆخ و مەرجانە هەندێکیان گشتی و سەراپاگیرن لە پێش هەموویانەوە یەکتری بینینی گەرم و گوڕی هەردوو هاوبەشەکە، من لەو بڕوایەدام کە زۆربەی خەڵك ئەو هەڵپەیان بۆ کاری سێکسی نامێنێت ئەگەر هەستیانکرد یەکێك دەیانبینێت. یا لەوانەیە بزانن لە ساتەوەختەکانی گرگرتنیاندا بە سەریاندا بێت.

پ:ئەمە گومانی تێدانیە، ئەی مەرجەکانی دیکە چین؟

و:مەرجی دوەم پێویستی هیچ نەبێت بە نزمترین ئاستی پەرۆشی لای یەکێك لە دوو هاوبەشەکە یا هەردوکیان هەیە، چونکە مرۆڤ ناتوانێت بێ هەست، کاری سێکسی بکات و ئەگەر وابوو، ئەوا هیچ چێژێکی تیادا نابێت، ئەگەر ئارەزوی سێکسی لە فەرمانی رژێنەکانەوە دەردەپەڕێت، ئەوا خەیاڵ و هەڵچوون رۆڵێکی گەورەی لە هاندان و

بەرزکردنەوەیدا دەبینن تارادەی گەرم بوون و ئەگەر دڵ هیچ ڕۆڵێکی لە کاری سێکسی دا نەبوو ئەوا کارە سێکسیەکە دەبێتە کارێکی میکانیکی ڕووت و بە شێکی زۆری چێژ وەرگرتنەکەی لە دەست دەدات.

پ:کەواتە بەڕای تۆ، سێکس کردن لەگەڵ کەسێکی نەناس و ناوەختدا کە هیچ پەیوەندییەکی سۆزداریمان پێوەی نەبێت، ئاستی هەرە نزمی چێژمان پێ دەدات.

و:ئەو ڕاستیەی کە هەرگیز هیچ گومانێکی تێدا نیە ئەوەیە کە کاری سێکسی، مانای ڕاستەقینەی خۆی وەرناگرێت ئەگەر خۆشەویستی ڕۆڵی تێدا نەبێت. و ئەگەر تەنها لە قاڵبی جەستەدا خولایەوە دەبێتە هۆی چێژێکی روکاری کورت خایەن، بەڵام بەداخەوە زۆر جار دانانم لەم ئاستەدا تاکە شتێك نیە کە ئازارم پێ بگەیەنێت.

پ:تۆ بەم قسەیە مەبەست چییە؟

و:ئاماژە پێکردنە بەو دیاردەیەی کە مەیلی سێکسی لای زۆربەی خەڵك هۆکارێکە بۆ مەبەستی جیا جیا بەکاردێت.. هەندێکیان بۆ شکاندنی تینوێتیان بۆ زاڵ بوون و سەر دانەواندنی کەسانی دیکەدا بەکاری دەهێنن. بۆ ئەوەی لەبەردەم خەڵکاندا خۆیانی پێوە هەڵکێشن، بۆ ئەوەی سەرکەوتن و دەرکەوتنی کەسایەتیان بسەلێنن، ئەوانەش کە تەمەنیان کەمە، دەمکاتە هۆکارێك بۆ سەلماندنی پیاوەتی و نێرایەتیان، ئەوانەش کە دەگەنە خراپترین تەمەن، دێنە بەر ڕێگام بۆ ئەوەی خەڵکی چەواشە بکەن کە هێشتا لە لوتکەی لاوی‌دا دەژین، لەوانەشە هەندێکیان بەکارم بهێنن وەك مادەیەك بۆ سزادانی خۆیان یا سزادانی کەسانی دی. لەبەرئەم ڕەفتارانەیە زۆر جار جوانیەکانی مێ ون دەبێت و سیفەتی قێزەوەن و ناشرینم پێوە دەلکێت.

پ:ئەمە مانای وایە تۆ بەو هەموو نوسین و باسەی لەم ڕۆژانەدا لە سەرت دەوترێت و بڵاودەکرێتەوە ڕازی نیت؟!

و:پێم خۆشە خەڵکی لە ڕۆڵە گرنگەکەی من لە ژیاندا تێ بگەن و بڕوای پێ بکەن، بەڵام حەز دەکەم بڕواکردنەکەیان، پرشکۆو دادپەروەریانە بێت، بۆ نمونە تەماشا بکەن هەندێك جار دەمکەنە هۆکارێکی پڕوپاگەندەیی... سوڵتانەکانی هونەری هاوچەرخ بەوەوە ناوەستن کە گەلێك سیفەتی تایبەتیم دەدەنێ کەمن بێ تاوانم لێیان.. ئەوسیفەتانەی ئەگەر

هەندێکیان ڕاست بکرێنەوە، دەردەکەوێت کەمن ئەوەنیم وەك باسم دەکەن، ئەوەتا ناوی مـن لەگەڵ ئازادی ڕەوشت و شۆڕش لەسەر نەریت و یاخی بوون لە چەمکەکانەوە دێت، تەنانـەت ئەنگلوساکسـۆنەکان ووشـەی (سێکسـی-Sexy) یـان داڕشـتوە و بـەئارەزوی خۆیـان بـە هـەموو شتێکی دەڵێن، وەك کەسانی سێکسی، سەگی سێکسی، ئۆتۆموبیلـی سێکسـی، تەنانـەت کارەکـە گەیشـتۆتە ئـەو ڕادەیـەی بـە هـەندێك بینـاش دەڵێـن سێکسـی. ناخۆشیەکەش لەوەدایـە کـە زۆربەی زمانەکانی دنیا ئەم ووشەیەیان وەرگرتووە بەڕاست و چەپدا بەکاری دەهێنن، تـاوای لێ هاتوە خەریکە مانا جوانەکەی خۆی لە دەست دەدات.

پ:لەمەدا، زیانەکە لە کوێدایە؟

و:زیانەکە لەوەدایە کە ئەو هەموو هەڵپە شێتانەیە بۆ هەمووشتێك کە سێکسی بێت وای کردوە خۆشەویستی جێگەی خۆی لـە ژیـاندا ون بکـات، وپـاڵ بـە خەڵکیـەوە بنێـت بـەدوای هەڵپـەی بەختیاریـەکی سـەرابیدا بـڕۆن، وا بزانـن تـەواوە، ئـەوەندەی پـێ نـاچێت کـە ئـەو خەڵەتاوانـە دەزانــن کـە کەوتونەتــە چ وەهمێکــەوە، چــۆن تیــایدا دەژیــن، بــەڵام خەبــەر بوونـەوەیان گرانـە و کارەکە دەگاتـە ئـەو ڕادەیـەی کــە حەقیقــەتی ژیــان و بەدەسـتهێنانی ئاواتەکان لە دەست بدەن، لە سەرو هەموشیانەوە خراپتر، ئەم شـەپۆلە بـێ شومارە لاوان لـە خـاك و ئـاوی بەخشـندەو پیرۆزی خێزان هەڵدەکەنێت و دەیانخاتـە نـاو گێـژاوی توانـەوەو شزوزەوە..

12

ئەو کێشە سێکسییانەی باسیان ناکەین

پەیوەندی سێکسی لە نێوان ژن‌و مێردا هەر ئەوەنیە کە لە جێگادا ڕوودەدات، بەڵکو زۆر لەوە زیاترە. پەوەندیە کە تا ئەوپەڕی بریتیە لە وەرگرتن‌و بەخشین.

ئەگەر لەنێوان ژن‌و مێردداا بڕوا کردن دروست بوو توانای ئەوەیان هەبوو هەست‌و هەستەکانی خۆیان بگۆڕنەوەو لەخۆشەویستی ڕاست‌و حەزو ئارەزوی تەواویان بۆ یەکتری بکەن. ئەوبەر بەستانە نامێنێت کە دەبنە ڕێگر لەنێوان گۆڕینەوەی ئاشکرای بیروراکانیان دەربارەی ئەو کێشە سێکسیانەی لە ژیانی سێکسیان دروست دەبێت، ئەوکاتە سێکس لەنێوانیاندا بەتامترو گەشتری دەبێت‌و ژیانیشیان لە خۆشی‌و بەختیاری دا دەبێت. بەڵام ئەگەر ژن‌و مێرد ئەم خەسڵەت‌و هەستانەیان تەنها دەبێتە کارێکی میکانیزمی‌و فەرمانێکی جەستەیی ڕووت، و ژن‌و مێرد ناگەیەنێتە لوتکەی ئۆرگازم‌و فەرامۆشی.

لەیەکێك لەو توێژینەوانەی گۆڤاری (Red book)ی ئەمەریکی دەربارەی پەیوەندیە سێکسیەکان بڵاوی کردەوە، لەو هەموو وەڵامە زۆرانەی گۆڤارەکە بۆ ی هاتۆتەوە وە هەموو لەسەر ئەوە کۆکن کە فاکتەرێکی هاوبەش لەنێوانیاندا هەیە بۆ چێژ وەرگرتنی سێکیسی ئەویش ئەوەیە کە ئەو ژن مێردانەی دەیانەوێت ژیانێکی پڕ لە خۆشی بەختیاری بەیەکەوە بەسەر بەرن پێویستە توانای ئەوەیان هەبێت لەگەڵ یەکتریدا بەئاشکرا لەم بارەیەوە بدوێن‌و توانای لێبوردن‌و تێگەیشتنی ڕاستیان بۆ پێویستیە سێکسیەکانی یەکتری هەبێت،

ئەمەش نابێت تەنها جارێك یا چەند جارێکی کەم ڕوودات بەڵکو دەبێت ببێتە مۆرکێکی هەمیشەیی بە درێژایی ژیانیان.

پێویستە ژن‌و مێرد ڕێگایەك بۆ چارەسەری کێشە سێکسیەکانیان بدۆزنەوەو- ئەگەر هەبوو- هەروەها بۆ گۆڕینەوەی هەستیان بۆ یەکتر. ئەمەش لە ڕێگای دیالۆگێکی ئاشکراوە دەبێت بۆ چارەسەری بارە سێکسیە گرفتاویەکانیان، هەروەها هەڵبژاردنی ئەوکاتانەی کە دەتوانن بۆ ماوەیەکی زۆر هەموو ڕۆژێك پێکەوەبن بۆ ئەنجام دانی ئەو چالاکیانەی پێویستە پێکەوە بیکەن بە شێوەیەك ببنە هۆی پاراستنی پەیوەندیە هاوسەریەکەیان‌و پتەوکردنی.

هەندێك ژن‌و مێرد بەختدارن لەوەی کە بە شێوەیەکی ساکارو بێ گرێ‌و گۆڵ دەتوانن بەردەوام هەست‌و نەستی خۆیان بۆ یەکتری بگۆڕنەوەو بەشێوەیەکی سروشتی باس لە خۆیان‌و کێشە هەمە لایەنەکانیان بۆ یەکتری بکەن بێ هیچ پێوەنان یا ڕوپامایییەك. کەچی کۆمەڵێکی دی هەن لەم هەست‌و نەستانە بێ بەشن‌و ئەنجامیش کلوڵی‌و نەهامەتی لەژیانی ژن‌و مێردایەتیانداو بوونی ژمارەیەکی زۆری کێشەو گرفت لەنێوانیاندا.



هەرچۆنێك بێت، کێشەو گرفتی سێکسی لەنێوان ژن‌و مێردە بەختیارەکانیشدا ڕوو دەدەن، بەڵکو هەندێك لەوانە جار جارە بەدەست هەندێك گرێی سێکسی گەورەشەوە دەناڵێنن.

لە هەمان ئەو لێکۆڵینەوەیەدا دەرکەوت کە ژمارەیەکی زۆر ژن‌و مێرد هەن بەدەست کێشە سێکسیەکانی نێوانیانەوە دەناڵێنن، ئەمانەش ئەوانەن کە توانای ئەوەیان نیە بە ئاشکرا بێ تەم‌و مژ‌و پێچ‌و پەنا بۆیەکتری بدوێن، ئەوانە زۆر بەدەگمەنباسی سێکس لەگەڵ یەکدا دەکەن یا هەر نایکەن. بەڵکو نیوەیان لەو بڕوایەدان کە هەرگیز قسەی وا بەسەر زمانیاندا نەهاتوە. هۆکانیش لەم بارەیەوە زۆرن:شەرم، و ئەگەری پەیدابوونی وتووێژێکی زۆر وهەست کردن بەبوونی ساردییەك لەنێوانیاندا. لەبەر ئەوە ئەو کەسانە هەمیشە لەو ئاستەیاندا دەمێننەوە کە مەترسی‌و دڵە ڕاوکێ وەك مۆتەکەیەك بەسەریاندا زاڵ دەبێت.

چوار لەسەر دەی ئەو ژنانەی وەڵامەکانیان بۆ گۆڤارەکە ناردەوە، تیایاندا ووتبوو ئەوان هەرگیز بابەتی سێکس لەگەڵ مێردەکانیاندا ناکەنەوە ئەوەکو هەستیان بریندار بکات، و

...زۆربەیان رایان وابوو کە پیاوان زۆر پارێزگاری بە مەزنی سێسکی خۆیانەوە دەکەن، و هەر ...سێکی سێکسی لەلایەن ژنەکانیانەوە بکرێت ئەوان وا دەزانن رەخنەیەکە لە پیاوەتیان.

ئەو ژنانەی ئەم بڕوایەیان هەیە، لەو بڕوایەدان کە قسەکردن بەئاشکرا دەربارەی کێشە سێکسیەکان لەوانەیە ببێتە رێگەیەك بۆ خۆبەدەستەوەدانی واقیع دەبێتە مۆرکی ژیانیان ...ێ ئەوەی هیچ دەرفەتێك لەبەردەمیاندا بڕەخسێ بۆ چارەسەری کێشەکانیان.

لە لایەکی دیکەوە، ئەوانەی ڕەزامەندی خۆیان بەتەواوی بۆ ژیانی سێکسیان پیشان داوە، ...وەڵامەکانیاندا ئەوەیان روون کردۆتەوە کە قسەکردن دەربارەی سێکس لەنێوان ژن‌و مێرددا کارێکی گرنگ‌و پڕ بایەخە لەژیانی هاوسەرێتیدا، ئەوانیش رایان وایە کە قسەکردن ...وبارەوە هەموو کاتێك ئاسان نیە، گرانیەکەش لەوەدایە کە هەر قسەیەك لەوبارەیەوە بکرێت دەبێت هیچ شتێکی وای تێدا نەبێت کە وەك رەخنە بۆ لاکەی دیکە لێك بدرێتەوە. ...راستیدا لێنۆرگە سایکۆلۆژیە- سێکسیەکان. گەلێك ناکۆکی توندیان لەنێوان ئەو ژن‌و مێردانەدا دی کە بۆ چارەسەر دێن بۆ ئەولێنۆرگانە، هەموو ئەو ناکۆکیانەش لەو ڕێگەیەوە سەرچاوەیان گرتبو کە یەکێك لە هاوسەرەکان رای خۆی دەربارەی کێشەکەی لەگەڵ هاوسەرەکەی دیکەدا دەردەبڕی. کێشەکە لە وەدابوو کە مێردەکە یا ژنەکە لەکاتی وتووێژەکەدا لەبەردەم پزیشکە چارەسازەکەدا وابوو کە ئاگاداری "کێشە"ی لاکەی دیکە ...بەر ئەوە قسەکەیان بریتی بوو لە تاوانبارکردن.

ئەو کێشەیەی لەم جۆرە رەفتارەوە پەیدا دەبێت بۆسێ فاکتەر دەگەڕێتەوە:

١-گوێگرتن لەلاکەی دیکەوە بەتەواوی بوونی نیە.

٢-سڵ کردنەوەی هەریەك لەژن‌و مێرد کە بەتەواوی راستیەکان بدرکێنێت.

٣-چاوەڕێ نەکردنی رووداني هیچ گۆڕانکارییەك بەسەرلاکەی دیکەدا.

لە وەڵامەکانی راپرسی گۆفارەکەوە دەرکەوت کە زۆربەی کێشەکان لە خاڵێکدا بوون ئەویش کەمی ئارەزووی سێکسی بوو. هیچ یەکێك لە کێشەکانی دیکە نەگەیشتنە ئاستی ئەم کێشەیە بەگەورەترین‌و بڵاوترین کێشەی ئەو ژن‌و مێردانە دابنێن کە بەدوای چارەسەری ژیانی سێکسیاندا دەگەڕێن.

زۆربەی خەڵکی نازانن "ئاستی سروشتی" ئارەزوی سێکسی کامەیە، وەڵامی ئەمەش ئاسانە، چونکە ئاستی ئارەزوو لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت. بەڵکو لە حاڵەتێکەوە بۆ یەکێکی دی‌و تەنانەت لە مرۆڤێکدا لە ساتێکەوە بۆ ساتێکی دی.

ئابەو جۆرە دەبینن کە گەلێك هۆکار هەن کار لە ئارەزووی سێکسی دەکەن لەوانە: جۆری کارە سێکسیەکە، هیلاکی، دڵەڕاوکێ، سۆزی نێوانیان، خواردنەوەی ئەلکهول و دەرمان، یا هەستی ناکۆکی، یا هەستی بەتاوان کردن وگەلێك هۆکاری دی.

ئەوەی زیاتر هەست بەنامۆ بون لە زۆربەی مرۆڤدا زیاد دەکات ئەو هەموو ورووژێنە سێکسیە هەمە جۆرانەن کە لە سەرشاشەی تەلەفزیۆن و لە فلیمەکانی سینەمادا لەنێو کتێب و گۆڤارو ئاگاداریەکاندا دەردەکەون، کەسی سەر سورماو دەیەوێت توانستی سێکسی خۆی بە توانای ئەو کەسانە بپێوێت کەلەو ئاگاداری و فیلم و دیمەنانەدا دەردەکەن و وای بۆ دەچێت کە ئەوانە تێربوونی سێکسی نازانن و هەرگیز لە هەڵوێستە ورژێنەرەکاندا لاواز نابن. لەبەر ئەوە گومان لەوەدا نیە کە هەستێکی ((خۆ بەکەم زان))ی دەربارەی توانای سێکسی ئەوکەسانە لا دروست دەبێت.

زۆربەی ئەوانە نازانن کە ئەو "پاڵەوانە سێکسیانە"ی لە ڕۆژنامەو گۆڤارو فیلمەکاندان تەنها پڕوپاگەندەی ڕۆژنامەگەرێتی کردویەتی بە پاڵەوان. لەبەر ئەوە ئەوکەسانە هەمیشە خۆیان بەکەمتر دەزانن و جۆرێك تێکچوون و شڵەژاویيان لە کارە سێکسیەکاندا پێوە دیار دەبێت.

ئەم تێکچوون و شڵەژانە لە جێگا هاوسەریەکەدا رەنگ دەداتەوە، بۆ نمونە ژن لەکاتی جووتبونـدا ناگاتە ئۆرگازم، یا پیاو تووشی زوو هەڵدان بێت پێش کاتی تایبەتی خۆی. زۆربەی ئەم دەردانە ناتوانێت بەئاشکرا لەگەڵ ژن یا پیاودا باس بکرێت. گومان لەوەدانیە ئەگەر ئەم هەستانە هەر بە پەنگ خواردوویی مانەوە ئەوا، بەشێوەی دیکە دەتەقنەوە.

توانای قسەکردن لەم بارانەوە لەنێوان ئەو ژن و مێردانەدا لاوازە، ژن هەست بە نا ئارامیەك دەکات ئەگەر باسی حاڵەتەکەی خۆی بۆ مێردەکەی بکات (لە هەمانکاتدا دەیەوێت هەستی مێردەکەی رابگرێت) لەبەر ئەوە پەیوەندیە سێکسیەکان لەنێوان ئەم جۆرە ژن و مێردەدا دەبنە بابەتە هەستدارەکان و هەردووکیان زۆر بەنەرم و نیانی لەم بارەیەوە رەفتار دەکەن و وا دەبن هەروەك بەسەر هێلکەدا برۆن.

گومان لەوەدانیە تابێت ئارەزوی سێکسی لەنێوان ئەم جۆرە ژن و مێردانەدا کەم دەبێتەوە، و ژمارەی جووتبونەکانیشیان کەمتر دەبێتەوە. زوو هەڵدان لە پیاودا، ئازار لە

ئەندامی سێکسی مێدا، نەگەیشتن بە ئۆرگازم، هتد... هەموو یەکێك لەمانە چارەسەری هەیە، ئەگەر بەوردیو بەئاشکرا باسی کرا، بۆ نمونە لەوانەیە هۆی ئازاری ژنەکە هەوکردنێك بێت لە زێیدا، یا کرژبونێکی خۆ نەویستانە لە ماسولکەکانی ئەو ناوچەیەیدا هتد... زۆر جار وا روو دەدات کە ژنو مێرد خۆیان دەتوانن کێشە سێکسیەکانی خۆیان بێ کەسێکی سێیەم چارەسەربکەن؟

و چۆن دەتوانن دەرفەتی قسەکردنو لە یەکتری تێ گەیشتن لەنێوانیاندا دروست بکەن؟ گومان لەوەدانیە ئەمانە دەتوانن ئەو کارە بکەن. دەتوانن هەردوولایان بەشێوەیەکی سروشتی ئارەزووی خۆی بۆ ئەوی دی دەرخات کە حەز دەکات ئاکۆکیان نەمێنێت، بەلام ئەگەر نەیان توانی بەقسە ئەمە بەیەکتری دەربخەن ئەوا دەتوانن ڕێگای چارەسەری کێشەکە بگۆڕن.

راهێنانێکی دیکە هەیە لەوانەیە یارمەتی یەکێك لەو ژنو مێردە بدات کە بە سەر گرفتەکانیاندا سەرکەون، ئەویش ئەوەیە کە ژنەکە بۆ خۆی هەستە سێکسی لای ئەو وکێشە سێکسیەکانی خۆی بنوسێتەوە، تەنها بۆ خۆیو پارێزگاری پێوە بکات.

لەوانەیە ژنەکە حەزنەکات پیاوەکە تەماشای ئەو شوێنانەی بکات. و ئەگەر پیاوەکەش هەستەکانی خۆی تۆمار کرد، ئەوسا وا باشترە هەردوکیان تەماشای نوسینەکەی ئەوی دی بکات وبیخوێنێتەوە بە پلەی یەکەم مەبەست لەمە هاندانی ئەو ژنو مێردەیە کە باس لەبارە نێگەتیڤەکانی ژیانی سێکسیان بکەن.

گومان لەوەدا نیە ئەمە ڕێگایەکی نمونەیی نیە لە نێوان ژنو مێردا کە دەربارەی ژیانی سێکسیان بدوێن، بەڵکو گەلێك ڕێگای بەسود ترو کارامەتر لەم بارەیەوە هەیە، کە بریتین لە قسەکردنی راستەوخۆ لەنێوانیاندا و گوێ گرتن بەتەواوی لەکێشەی لایەك بەلاکەی دی ووت " تۆ هەمیشە ئەوکاتە داوای سێکسم لێ دەکەیت کە سوور دەزانیت من لەو کاتەدا ئامادەباشیم بۆی نیە" ئەمە مانای وایە قسەکردن لە نێوانیاندا بێ مانا و نەزۆکە بەلام ئەگەر ووتی: من حەز دەکەم توانای سێکسیم بە جۆرێکی بەهێزتر بوایە لەوەی هەمە، بەلام من بەم دوا سەعاتانەی شەو زۆر هیلاکم، پاش ڕۆژێکی پڕ لە کارو ئەرك" ئەوا دەتوانین

بڵێین ئێمە چاوەڕێی قسەکردنێکی بەماناو بەرهەم لەم ژن و مێردە دەکەین و ئەمانە دەتوانن کێشە سێکسیەکانی خۆیان چارەسەربکەن.

پێویستە ژن و مێرد زۆر ئاگاداربن لەوەی یەکێکیان بچێتە جێگەی بەرگری لە خۆکردنەوە لە رێگای بەکارهێنانی دەربڕینی وەك "تۆ هەمیشە ئەوەی ئەوەی.... هتد..." یا جارێکی دی نابێت ئەوە دووبارە بکەیتەوە".

سەرەڕای ئەوەی کە هەمیشە پێویستە زمانی قسەکردنی نێوانیان بەرەو چاکردن بڕوات، بەلام تەنها دەرخستنی ئارەزووو خۆشەویستی بۆ یەکتری شتی سەر سوڕماو دروست دەکات.

گومان لەوەدانیە پێشکەشکردنی رێنمایی و ئامۆژگاری زۆر ئاسانترە لە جێبەجێکردنی پێشنیازەکان. بەلام ئەوەی نکۆڵی لێ ناکرێت ئەوەیە کە ئەو ژن و مێردەی حەز دەکەیت شێوازی قسەکردنیان لە جێگاو لە دەرەوەیدا چاکتر بکەن پێویستە بەردەوام بن بۆ ئەوەی گۆڕانێکی سەرتا سەری گەورە لە پەیوەندیە هاوسەرییەکانیدا بهێننە کایەوە.

بەندی سێیەم

سێکس و کیمیای سروشتی

13

سێکس و
کیمیای سروشتی مرۆڤ

له جەستەی مرۆڤدا ڕژێنی زۆر بچوك بچوك هەیه كه دەردراوەكانی خۆیان ڕاستەوخۆ دەكەنە ناو لولەكانی خوێنەوە، بەم ڕژێنانه دەوترێت كوێرە ڕژێنـەكان Endocrine glands، و بە دەردراوەكانیشیان دەوترێت هۆرمۆنەكان، هەریەك لەم ڕژێنانه وەك كارگەیەكی كیمیاوی وان، كەرەسه سەرەكیەكانیان له خوێنەوە وەردەگرن كه بە بڕی زۆر بۆیان دەچێت، و لەو مادانەش ئەو پێكهاتووە كیمیاویە تایبەتانە دروست دەكەن، كە ڕاستەوخۆ دەیانكەنەوە ناو خوێن و كاریگەری دەكەنە سەر پێكهاتەی لەش و چالاكیەكانی تاڕادەیەكی زۆر، ئەم دەردراوانه تەندروستی مرۆڤ و هێزی و سەركەوتنی له ژیاندا دیاری دەكەن، و هێڵی ڕەفتار و خەسڵەتە جەستەیی وئەقڵی و هەڵچونیەكانی دەكێشن.

زۆربەی ئەو ڕژێنانه كاریگەرییەكی چالاكیان لەسەر ژیانی سێكسی مرۆڤ هەیە، و هەر هەموشیان پێكەوەو بە گونجاندنێكی تەواو كاردەكەن، چونكه هەریەك لەو ڕژێنانه كار دەكاتە سەر هەموو ڕژێنەكانی دی، لەبەرئەوە ئەگەر هەر یەكێكیان تێكچونێكی كەمی تێكەوت ئەوا دەبێتە هۆی تێكچونی سەرتاپای كۆئەندامە ڕژێنەكە، لەمەشەوە نیشانەی كۆمەڵە نەخۆشیەك، یا چەند بارێكی ناسروشتی له مرۆڤەكەدا چ له بارەی جەستەیی یا لە بارەی دەرونیەوە تیایدا دەردەكەوێت.

خاسیەتەکانی هەموو منداڵێك لە هێلکەیەکی دایك و تۆوێکی باوکەوە پەیدا دەبێت، هەموو هێلکەیەك ٢٣ کرۆمۆسۆمی تێدایە، و هەر کرۆمۆسۆمەش بەسەدان جینی لەسەرە کە خەسڵەتەکانی دایکەکەیان هەڵگرتووە، بەهەمان شێوەش هەر تۆوێك ٢٣ کرۆمۆسۆمی تێدایە کە هەموو سیفەتەکانی باوکەکەیان هەڵگرتووە، لە کاتی پیتاندن دا هەردوو کۆمەڵە خەسڵەتەکان یەکدەگرن و لە یەکدا دەتوێنەوە، و لە ئەنجامی ئەم توانەوەو تێکەڵ بوونەوەیەدا منداڵێك دێتەکایەوە کە بە تەواوی خەسڵەتی جیا بەخۆی تێدایە، و هەرگیز ڕوونادات دوو مرۆڤ بێتە دنیاوە، و هەمان خەسڵەتەکانی یەکتریان هەبێت (جگە لەدوانەی لێکچو کە لەیەك هێلکەو یەك تۆوەوە پەیدا دەبن).

هەرچی خەسڵەتە سێکسیەکانیشە لە جووتێك لەو کرۆمۆسۆمانەدا هەڵگیراون، بەو جووتە کرمۆسۆمە دەوترێت توخمە کرۆمۆسۆم، کە لە نێردا (Xy)و لە مێدا (XX)ە.

خەسڵەتەکانی مێ لە کرۆمۆسۆمی (X)دا هەڵگیراون، ئەگەر تۆوەکەش هەر (X)دا هەڵگرتبوو ئەوا کۆرپەلەکە مێ دەبێت واتە (XX)، بەڵام ئەگەر تۆوەکە (Y) هەڵگرتبوو ئەوا کۆرپەلەکە نێر دەبێت واتە (Xy).

هەروەها پێکهاتە و سیفەتەکانی هەریەك لە ڕژێنەکانی مرۆڤ هەر ئەو کرۆمۆسۆمانە دیاری دەکەن، هەندێك کەس بە تەواوی ڕژێنەکانیان چالاکە، کەچی لە هەندێکی دیدا زۆر سستن، لە نێوان هەردوو ئەم دوو کۆمەڵەیەدا ژمارەیەکی بێ کۆتایی مرۆڤی دی هەن کە پلەی چالاکی ڕژێنەکانیان جیاوازە و هەر هەموشیان کرۆمۆسۆمەکان دیاریان دەکەن.

سەرەڕای کاریگەری بۆماوە، شێوازی ژیانیش کار لە چالاکی ڕژێنەکان دەکەن و ئاڕاستەیان دەکەن بەرەو دروستی یا نەخۆشی، وەك خۆراك، ژینگە، پەروەردە، ئەو نەخۆشیانەش کە مرۆڤ توشیان دەبێت.

ڕژاوەکانی ئەم ڕژێنانە کارێکی ڕاستەوخۆ دەکەنە سەرخۆیە کۆئەندامی سەمپەساوی و دەماخ و هەموو مەڵمەبندە دەمارییەکانی دی، هەروەها لە سەر هەموو کۆئەندامەکان و ئەندامەکانی دیکە، کە هەندێکیان چالاك و هەندێکیان سڕ دەکەن.

با دوو نمونە بهێنینەوە:

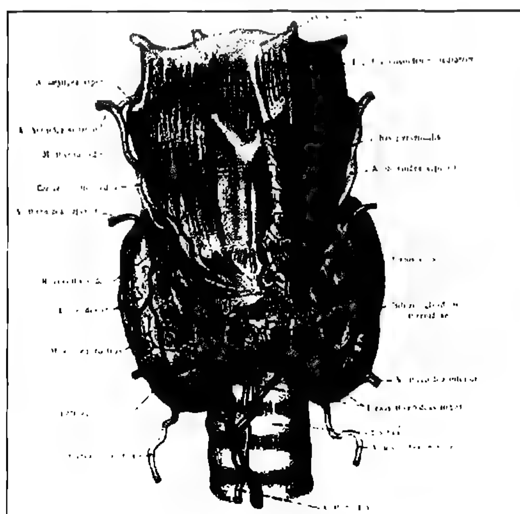
ڕژێنی ئەدرینالین و هانی زۆر ڕژاندنی دەدەن، ئەمەش دەبێتە هۆی هاندانی خانە دەماریەکان و هەستداریەتیان بۆ کاریگەرییە دەرەکیەکان زیاد دەکات، هەروەها دەبێتە هۆی

ـدرپەڕاندنی خرۆکە سورەکان بۆ ناو خوێن لەگەڵ مادە شەکریەکاندا بە بڕێکی زۆر ـۆنەوەی بە خێرایی بسوتێت و وزە بە لەش بدات، ئەمەش بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی هەر حاڵەتێکی کتوپڕیە کە لە ژینگەکەدا ڕوودەدات.

ئەدرینالین کارێکی گەورە دەکاتە سەر سەمپەساوییە دەمار و سەر سەنتەرە دەمارییەکانی دی، ئەگەر ڕێژەی ئەم هۆرمۆنە لە خوێندا زۆر بوو، ئەوا پێنج هەستەکە چالاك دەکات، و مێشك ساف دەکات، و دڵ بەخێرایی لێ دەدات و سوڕی خوێن چالاك دەبێت و هەناسەدان خێرا دەبێت.

پەیوەندی ڕژێنی ئەدرینالین بە باری دەرونیەوە بەهێزە، چۆن مادەی ئەدرینالین دەبێتە هۆی دەرکەوتنی حاڵەتێکی هەڵچون لە دەرەون و جەستەدا، ئاوەهاش ئەگەر هەڵچونەکان ڕویان دا کار دەکەنە سەر زیادکردنی چالاکی ڕژێنەکەو بە بڕیکی زۆر هۆرمۆنەکە دەکاتە ناو خوێنەوە.

١-منداڵ پێش باڵق بوونی هەردوو ڕژێنی (کاژە ڕژێن و سایمەسە ڕژێن (Pineal and Thymus glands) تیایدا چالاکە، بەڵام کاتێك دەگاتە تەمەنی ڕەسیوی هاوسەنگی دەردراوی ڕژێنەکانی دەگۆڕێن، دەردراوەکانی ڕژێنە سێکسیەکانی وەك گونەکان لە نێرداو هێلکەدانەکان لە مێدا دەست دەکەن بە ڕژاندن، ئەوکاتە هەردوو ڕژێنەکەی پێشوو (کاژەڕژێن و سایمەسەڕژێن) دەپوکێنەوە، یا زۆر بچوك دەبنەوە، ئەگەر ئەم گۆڕانە ڕوونەدات، ئەوا مرۆڤ گەلێك لە خەسڵەتەکانی منداڵی تێدا دەمێنێتەوە، چ لە بارەی جەستەیی چ لەبارەی ئەقڵیەوە، هەروەها ئەندامەکانی زاوزێ بە پێ نەگەیشتوی دەمێننەوە.



٢-ئەگەر بڕی هۆرمۆنە سێکسیەکان لەناو خوێندا تا ڕادەی تێربوون لە خوێندا زۆربوو، ئەوا کار لە مەڵبەندە هەستیارەکانی ناو مێشك دەکەن، و دەیانخەنە سەر باری هروژاندن هەر کە دیمەنێکی دەرەکیان دی، وەك دیمەنی جوان یا

ناوازێکی دڵ ڕفێن هتد..

لە لایەکی دیکەوە سەنتەرە دەماخیەکان، کاتێك بەرهاندەرە سێسکیەکان دەکەون، هەندێك پەرچەکرداری دەماریان تیادا ڕوودەدات، و لە ئەنجامدا چالاکی ڕژێنەکان زۆر زیاد دەبێت بەم شێوەیە دەبینین، چالاکی هەردوو کۆئەندامی دەمار و کۆئەندامی ڕژێنەکان پێکدا چوون و پێکەوە کاردەکەن، و کاریگەریشیان لەسەر یەك وەك ئەڵقەی زنجیرەیەکە، هەر یەکێکیان بپچڕێ، هاوسەنگی هەر هەموویان تێك دەچێت.

لێرەدا بەباشی دەزانین زۆربە کورتی کاری گرنگترین کوێرە ڕژێنەکان ڕوون بکەینەوە:

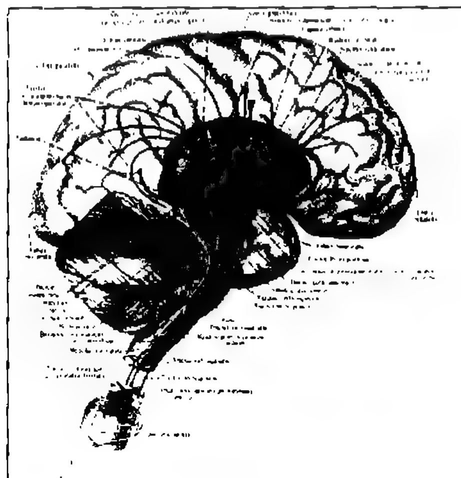
ڕژێنی دەرەقی Thyroid gland:

دەکەوێتە ملەوە، نزیك سێوی ئادەم، درێژییەکەی نزیك ٥سم و پانیەکەی ٢سم دەبێت، ئەم ڕژێنە هۆرمۆنێك دەردەدات پێی دەڵێن (سایرۆکسین Thyroxin) ئەم هۆرمۆنە ٦٥٪ی ئایودین تێدایە، کاریگەری ئەم هۆرمۆنە لەسەر زیرەکی مرۆڤ و چالاکیەکانی بیرو پێچاوپێچی دەماخ، و ناڕاستەکردنی ڕەفتارو دروستکردنی کەسێتی زۆر گەورەیە.

بروایەکی زۆریش هەیە بەوەی کە ئەم هۆرۆنە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە ژیانی سێکسی مرۆڤ و مێشکیەوە هەیە، و بەتەواوی ئەوەش لە ناڕاستەکردنی حەزو مەیلە سێکسیەکان و دەرکەوتنیاندا دەردەکەوێت.

ژێر مێشکە ڕژێن Pituitary gland

دەکەوێتە ژێر مێشکەوە، لەسێ بەش پێکهاتوە، بەشی پێشەوە بەشی دواوە، ئەو بەشەش کە لە نێوانیاندایە هەر یەکێك لەم بەشانە هۆرمۆنی تایبەتی خۆی دەرژێنێت کە کاریگەریان جیاوازە، ئەم ڕژێنە یارمەتی دەرکەوتنی سیفەتەکانی باڵق بوون و پێگەیشتنی سێکسی مرۆڤ دەدات، و هانی غەریزەی زاوزێ و چالاککردنی دەدات، هەروەها سۆزە نەرمەکانی مرۆڤ چالاك دەکات، و توانای بیرکردنەوەو زیرەکی و توانا ئەقڵیەکانی دەدات، هەروەها



کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆشی لەسەر ڕژێنەکانی دیکە هەیە وەك ڕژێنی دەرەقی و ڕژێنی ئەدرینال و ڕژێنەکانی سێکس.

ڕژێنی ئەدرینالین Adrenal gland

پێی دەوترێت سەرە گورچیلە ڕژێن Suprarenal gland چونکە ڕاستەوخۆ دەکەونە سەر گورچیلە، هەریەکەیان لەسەر گورچیلەیەك، هەریەك لەم ڕژێنانە لە دوو بەشی سەرەکی پێکدێن، توێکل، و کرۆك، توێکڵ مادەیەك دەرێژێت پێی دەوترێت ئەدرینالین، بریتیە لە هۆرمۆنێکی زۆر کاریگەر، و زۆر کار لە ژیانی مرۆڤ دەکات و زاڵە بەسەر هەڵچون و ژیانی سۆزداریدا.

هەموو هەڵچونەکان بە هەموو جیاوازییەکانیەوە، و هەموو هروژاندنەکانی وەك ئازار و ترس و دڵەڕاوکێ و تۆقاندن و هتد.. دەبنە هۆی چالاك کردنی ئەدرینالین، هەموو هێزە جەستەیی‌و غەریزییەکان چالاك دەکات بۆ هەموو کاتێکی کتوپڕی.

توخمە ڕژێنەکان: Sex glands

گرنگترین توخمە ڕژێنەکانی پیاو گونەکانیەتی، و هی ژنیش هێلکەدانەکانی، ئەم ڕژێنانە سەرەڕای دروستکردنی تۆو و هێلکە، گەلێك هۆرمۆن دەڕێژن کە ڕاستەوخۆ پەیوەندییان بە کاری زاوزێوەیە.

ئەگەر پێش بلوق بوون کوڕ خەسێنرا، ئەوا هیچ خەسڵەتێکی سێکسی تیا دەرناکەوێت. و ئەندامە سێکسیەکانی زۆر بەلاوازی و بچوکی بی گەشەکردن دەمێننەوە، و لە ڕوکاریشدا هیچ نیشانەیەکی ڕیش یا سمێڵ دەرناکەوێت و دەنگیشی وەك دەنگی منداڵ دەمێنێتەوە، و ماسولکەکانیشی زۆر بە لاوازی دەمێننەوە، و توانای ئەقڵیشی لاواز دەبێت.

هەرچی ژنیشە، ئەگەر پێش بلوق بوون، هەردوو هێلکەدانەکەی دەرهێنرا، ئەوا ئێسکەکانی حەوزی گەشەی سروشتی ناکەن، و مەمکەکانیشی بە بچووکی و ناکامی دەمێننەوە، لە دەموچاویشدا توك دەردەکەوێت و دەنگیشی زۆر هێواش و گڕدەبێت و نیشانەکانی گێلی و لاوازی بیرکردنەوەی تێدا دەردەکەوێت.

سەرەڕای ئەمانە، نێرەی خەساو نیشانەکانی مێیەتی لەسەر دەردەکەوێت، بە پێچەوانەشەوە مێ لە هەردوو بارەکەدا نیشانەکانی منداڵی و ڕوخسارەکانیان دەمێنێتەوە.

ڕژێنەکانی زاوزێ پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بەسەر پاڵنەرە ئارەزوو هروژاندنە سێکسیەکانەوە هەیە کە فرۆیدییەکان پێیان دەڵێن وزەی لیبدی (libido).

زاناکان گەلێك تاقیکردنەوەیان لە سەر ئەو گیانەوەرانە کردوە کە گون یا هێلکەدانیان دەرهێنراوە، بۆیان دەرکەوتووە کە هەموو خەسڵەتەکانی سێکسی و ئارەزوی سێکسیان لە دەست داوە، لە پاشدا دەردراوی هۆرمۆنە سێکسیەکانیان تێ کردون بینیویانە سەر لەنوێ خەسڵەتە سێکسیەکانیان بۆ گەڕاوەتەوە.

لەوەی سەرەوە دەردەکەوێت:

یەکەم: نێریەتی و مێیەتی بەندە بە بنچینە کیمیاوییەکانەوە، ئەوانەش دەردراوەکانی کوێرە ڕژێنەکانن.

دووەم: نێرییەتی و مێیەتی دوو ڕوخسارن لەبەر ئەنجامی کارلێکە هەمە چەشنەکانی دەردراوە ڕژێنیەکانی ناوەوەی جەستەوە پەیدا دەبن.

سێیەم: هیچ مێیەکی پڕ بەپڕ و تەواو هیچ نێرێکی لەسەدا سەد نیە، بەڵکو هەر کەسێك تیکەڵەیەکی لە خەسڵەتەکانی هەردوو توخمەکەو تێکەڵێك لە دەردراوە ڕژێنە هاوبەشەکانی هەڵگرتوە، بەلام کوڕ خەسڵەتەکانی نێرییەتی تیایدا زاڵترە لەمێ، و بەپێچەوانەشەوە کچ خەسڵەتەکانی مێی زیاترە.

پێکهاتەی مێ بەندە بە دەردراوەکانی هێلکەدان و کرۆکی ئەدرینالین‌و بەشی دواوەی ژێر مێشکە ڕژێنەوە، هەرچی پێکهاتەی نێریشە بەندە بە دەردراوەکانی گون و توێکڵی ڕژێنی ئەدرینالین و بەشی پێشەوەی ژێر مێشکە ڕژێنەوە. هەرچی دەردراوە هۆرمۆنیەکانیشە، وەك ڕێخەرو ئاراستەکەری غەریزەی سێکسی ژن و پیاو کاردەکەن.

بۆ نمونە: لە گیانەوەراندا هەر کە لە وەرزی بەهاردا ژێر مێشکە ڕژێن وریا بووەوە، کاریگەرییە دەردراوەکانی زیاد دەکات، و بەوەش ڕژێنە سێکسیەکان وریا دەبنەوەو چالاکی خۆیان دەکەنە چەندجارە، ئەوکاتە چالاکیە غەریزییە سێکسیەکان دەگەنە ئەو پەڕی، و حەزەکان زیاد دەکەن، و مێ بەدوای نێرو نێریش بەدوای مێدا دەگەڕێن، هەموو ئەمانە بەهۆی دەردراوی ڕژێنەکانەوە دەبێت لە پێناوی خۆشەویستیدا و بۆ پاراستنی ژیان لەسەر ڕووی زەوی.

بەندی چوارەم
کێشە سروشتیەکانی سێکس

14

سێکس ساردی

یەکێك لەهەرە کێشە ئاڵۆزە ترسناکەکانی بواری سێکسی، نەبوونی گەرموگوڕی سێکسە لەمیدا، لەگەڵ ئەوەشدا کەم لەسەرچاوەکان بەواقعی چارەسەری دەکەن، گومان لەوەدانیە کەبەشی زۆری ژنان سیَودوو لەدانپیانانی ئەوەدا ناکەن کەبڵێن داواکاریە سێکسیەکانی هاوسەرەکەیان بەقێزەوەنیی‌و ناچاریەوە قبوڵ دەکەن، واتە لەکرداری سێکسیدا بەوشێوەیە بەشداری ناکەن وەك کردارێکی خۆش‌و هەست بزوێن. بۆیە ژمارەی ئەو ژنانەی کە هیچ بایەخێك بەکاروبارە سێکسیەکان نادەن زۆر زیاترن لەوانەی هەموو جەستەیان پڕە لەزیندەیی سێکسی، و لەزۆربەی کاتەکانیشدا ئەوتوڕەیی‌و بێتاقەتیەی لەگەڵ پیاوو ژندا هەیە هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی خۆشەویستی سێکسی.

کاتێك لەخۆوەیی سێکسی لەژندا نابێت، زۆربەی جار حاڵەتەکەی بەسێکس ساردی دادەنرێت، بۆچی (میتکە) لەناو ئەم ژمارە زۆرەی ژندا (مردوە)؟، بۆچی ئارەزوی سێکسییان نیە؟ بۆ نازانن لەساتەوەختەکانی خۆشەویستیدا ئاگری سۆز هەڵبکەن؟!

زۆر هەن وای دادەنێت کە سێکس ساردی تەنها کارێکی لاوەکیە، ئەم بیروڕایە بەتەواوی هەڵەیە، چونکە بایەخی سێکسی لەژندا تەنها لەڕێگای خانەکانی مێشکیەوەو لەئەنجامی چالاکی هەستەکانی‌و کاری هۆرمۆنەکانی لەشیەوە نابێت، گومان لەوەدانیە زیندەیی سێکسی لەناو جەستەیدایە، بۆیە پێویستە ژن نەك هەر لەبارەی سێکسییەوە وریابێت بەتەنها، بەڵکو پێویستە ڕۆحی سێکسیشی تێدابێت بەشێوەیەك هەموو شانەکانی لەشی بۆ بانگەوازی

کردگار لەو کاتانەدا بلەرێتەوە، بەلام ژن بەرێگایەکی تەقلیدی جوراو بلێت (خۆشم دەوێیت) ئەمە هیچ مانایەکی تێدانیە، تا ئەو کاتەی دەتوانێت خۆی لەهەموو لووت بەرزیو خۆبەزلزانو خۆگرییەکەوە رزگار بکاتو هەموو دەمامکو پەچەکانی لەخودی خۆی دادەمالێت، و بەراستی ئەوەی لەناخیدایە لەکاتی سێکسیدا دەریدەبرێت، چونکە سێکس هێزێکی کیمیایی-کارەبایی-مادییە پێکەوە دەچێتە ناو ئەقلو لەشەوە، لەزۆربەی جاردا ژنە ماردەکان کپ کراون هەست بەهیچ تامێکی سێکسی ناکەن، چونکە وا دەزانن کە کاروباری سێکسی حەزێکی گیانەوەرییەو لەمرۆڤ ناوەشێتەوە، گومان لەوەشدانیە کە زۆربەی کلتوورو ویژەمان پڕن لەو وتارو ئامۆژگاریانەی هەمیشە داوای پاکژی دورکەوتنەوە لەسێکس دەکەن، بۆیە ئەمە لەناخی ژندا دەمێنێتەوە کاری سێکسی سروشتی خۆییو هاوسەرەکەشی هەر بەو شێوەیە دێتە بەرچاو کە لەمندالیەوە گوێی لێپرکراوە، بەلام با هەموو بزانن کە لێدانەکانی میتکە بایەخیان وەك لێدانەکانی دڵ وایە ئەگەر ویستڕا سۆزو هەستی راستی، نەك ماردوسڕی، ببێتە سیفەتی ژنی ئاسایی.

زۆر ئاسانە بۆ ئەو ژنانەی کە هەست بەهیچ خۆشیەکی سێکسی ناکەن، بڵێین ئەوانە جۆرە ژنێکی دیکە دەبوون ئەگەر مێردەکانیان زۆرتر چالاك بونایە لەدەرخستنی ئارەزووی خۆشەویستی بۆیان، لەگەڵ ئەوەی ئەمە جۆرە راستییەکی تێدایە، بەلام ژنی کارامە دەتوانێت راستەوخۆ هەلوێستەکان هەلبگێرێتەوە، چونکە زۆربەی مێردە (هیابین)کان پێویستیان بەرێنمایی هەیە، و ژنی ئاقلیش خۆی دەتوانێت باوەڕی سێکسی نەمێردەکەیدا بروێنێت.

لەخوو نەریتی دایکانمان لەکۆمەڵگای ئێستادا ئەوەیە کە کوڕانیان دەکەن بەگیانەوەرانی ناز پێدراو لەمالدا، بۆیە پاش ژن هێنان دەبنە مێردێکی خراپ لەجێبەجێکردنی فەرمانەکانی سەرشانیاندا، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ خۆشەویستی کوڕ بۆ دایکیو بەخۆشەویستی دایك ناودەبرێت، من لەئەنجامی توژینەوەکانمدا بۆم دەرکەوتووە کە ئەو پەیوەندیە توندەی لەنێوان کوڕو دایکدا دروست دەبێت، نابێتە هۆی عاشق بوونی کوڕ بۆ دایکی، بەلکو دەبێتە هۆی ئەوەی دایك زاڵ بێت بەسەر دڵی کوڕەکەیداو بەتەواوی بیخاتە ژێر رکێفی شاراوەی خۆیەوە، لەبەرئەوە کوڕ کە گەورە دەبێت دەستەوسان دەوەستێت بەرامبەر بەقولاپەکانی دایکی، نەك لەبەر خۆشەویستیەکەی بۆی، بەلکو چونکە دەبێتە رێگرێك لەنێوان ئەوو ژنانی دیکەدا.

لەبەرئەوە توشبوونی ژن بەسێکسی ساردی لەئەنجامی نەبوونی هەلّپەی تەواوی سێکسی مێرد بۆی حالّەتێکە لەئەنجامی زالّی دایکەوە پەیدا دەبێت کە هەمیشە ئەوەی لا دوبارەکردۆتەوە کە پێویستە هەمیشە بە(نوری دیدەی) ئەو بمێنێتەوە، و زۆربەی جاریش لەو کۆمەلاّنەدا دایکەکە دەخالّەتی ژیانی خۆشەویستی کوڕەکانیان دەکەن، لەقولاّییدا بۆ ئەوەیە کە هەر بۆ خۆی بمێنێتەوە بەتایبەتی ئەگەر سودی دارایشیان هەبێت‌و نایانەوێت لەو سودە دابڕێن یا کەم ببنەوە. ئەوە راستە کە ئەو ژنانە، ژیانی خۆشەویستیان بێتامە، بەلاّم زۆربەی کات نامادەن هەموو هەنگاوێك بنێن بۆ ئەوەی ببنە هاوسەرێکی تەواو، ئەمانە بەسێکسی سارد دانانرێن، چونکە نەبوونی خۆشەویستی بەرپرسە لەزۆربەی ئەو حالّەتانەی کەئێستا لەم بارەیەوە بلاّون. ئەگەر ئەو ژنانە هەر لەسەر ئەوە سوربوون کە پێویستە مێردەکانیان بەدلّی ئەوان هەلّسوکەوت بکەن لەم بارەوە بەوەستاوی دەمێننەوە.

ئەو ژنانەی کە سێکس ساردن زۆر کەم یا هەر هیچ دەربارەی یاساکانی گونجاندنی جەستەیی‌و سێکسی نازانن، لەبەرئەوە هەمیشە چاوەڕێی ئەوە دەکەن شتێك روبدات، بەلاّم گومان لەوەدانیە ئەو ژنانە دەتوانن بەرەو پیری پەرچەکردارە سێکسییەکان بچن ئەگەر فێری ئەوەببوون چۆن لەبەربەستەکانی ئەقلّ رزگاریان بێت، چونکە زۆربەی ئەو ژنانەی وا دەزانن سێکس ساردن لەڕاستیدا هەستی سێکسیان زۆر بەهێزە، و لەزۆر حالّەتدا میتکەیان دەبڕن بۆئەوەی پەیوەندی سێکسیان بێمانا بێت.

لەهەندێك جارداو لەهەندێك ژندا کرژبوونی توندی ماسولکەکانی زێیان دەبێتە هۆی نارەحەتی سێکسی،و ئەمەش خۆی لەخۆییدا جۆرێکە لەسێکس ساردی، و لەهەندێك جاریشدا هۆی ئەو ساردیە دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کە ئەو ژن‌و مێردە لەگەلّ خزم‌و کەسوکاریاندا دەژین‌و ژنەکە هەولّ دەدات ئەوپەڕی ساردی سێکسی بنوێنێت تا نەکەوێتە بەرتانەو تەشاری کەسوکارەکە.

زۆر جاریش گوێم لێ بووە کە ژن وتویەتی: (بەلّێ من سێکس ساردم، چونکە مێردەکەم وەك گامێش وایەو هەر خۆی مەبەستە.. تۆ چۆن دەتوانیت تامی شیرینی خۆشەویستی بکەیت ئەگەر هاوسەرەکەت گێل بێت‌و نەزانێت چۆن هەست‌و سۆزی رۆحی خۆی دەربڕێت؟!)، من لەزۆربەی ئەو جارانەی گوێم لەبیانوی وابوە، رووم کردۆتە ژنەکەو پێم وتوە، ئەمە بەهانەیەکی بێجێیە، راستە زۆر مێرد هەن رەفتاریان هەر لەگامێش یا گوریلا دەچێت، لەگەلّ ئەوەشدا ژنی (مردوو) هەیە، تۆ نازانیت کامیان راستە، و زۆر جاریش بۆم

دەرکەوتوە ئەو قسانە هەر لەخەیاڵی ژنەکەدا دروست بوەو راستیەکە وانەبوە، و خۆی دروستیکردوە بۆئەوەی لەکرداره سێکسییەکان دورکەوێتەوە، چونکە لای ئەو قێزەوەنە.

هەندێك ژنی دیکە ئەو ساردیەیان دەگێڕنەوە بۆ شەوی بوکێنیو دەربارەی ئاژەڵێتی مێردەکانیان لەو شەوەدا قسە دەکەن، ئەمانە لەگەڵ رووداني هەندێکیاندام، بەڵام بەزۆری راست نین، چونکە زۆربەی پیاوان لەو شەوەدا زۆر نەرمونیانن‌و پیاوی زبر زۆر دەگمەنە لەو کاتانەدا هەندێك لەهۆکاره میکانیکییەکانی سێکس ساردی کەزۆر بلاون دەگەڕێتەوە بۆ بوونی توێژاڵی زۆر ورد کەدەوری میتکە دەکەن، ئەم توێژاڵە وردانە نایەڵن بەتەواوی ئەو هەستەی لەپەیوەندی سێکسییەوە دروست دەبێت بگوێزرێتەوە، و لەهەندێك جاریشدا میتکە زۆر بۆ خوارەوە شۆڕبۆتەوە، یا زۆر چەسپاوەو ناجوڵێت ئەو هەوکردنانەی لەئەنجامی کۆبوونەوەی دەردراوی بۆن ناخۆشەوە پەیدابوون، و زۆر جاریش لەسەر میتکە بەوشکیو رەقی کۆدەبنەوەو هەموو هەستێکی سێکسی تیادا دەمرێنێت، ئەمە سەرەڕای خەتەنەکردن‌و بڕینی میتکە لەهەندێك ژندا کەبەتەواوی هەستی سێکسی کپ دەکاتو دەیمرێنێت، و لەهەندێکی دیکەدا لەکاتی کرداری سێکسیدا پڕنابێت لەخوێن‌و بەرزنابێتەوەو بەرنەندامی سێکسی هاوسەرەکەی ناکەوێت واتە وەك نەبێت وایە.

بەپێی یاسا بایۆلۆژییەکان پێویستە گەیشتن بەخاڵی ئۆرگازم لەژن‌و پیاودا لەیەك کاتدا رووبدات یا بۆ چەند چرکەیەك لەژندا دوابکەوێت، بەڵام نەگەیشتنی ژن بەو خاڵە مانای وایە هۆیەك هەیە پێویستە فەرامۆش نەکرێت، لەهەندێك ژندا تەنها چەند پنتێکی هەستدار هەیە لەمیتکەداو ناوچەیەکی بچوکی داگیرکردوە، لەبەرئەوە پێویستە ژن‌و مێرد بەتاقیکردنەوە ئەو چالاکیە بنوێنن کە دەبێتە هۆی هەستدارکردنی ئەو ناوچەیەو گەیشتنی ژن بە ئۆرگازم، بەڵام خۆ بەستنەوە تەنها بەئەتیکێتی پەیوەندیە سێکسییەکانەوە ژن‌و مێرد ناگەیەنێتە ئەنجامی باش لەم لایەنەوە.

پێویستە مێرد رێگایەکی وا بدۆزێتەوە کەڕاستەوخۆو بەخێرایی بچێتە رۆحی سێکسی ژنەکەیەوەو بەری بکەوێت، بۆئەوەی ببێتە هۆی دەرپەڕاندنی هەموو هەستە شاراوەکانی، ئەم بابەتەش کاریگەرییەکی گەورەی هەیە، چونکە رژاندنی ژن لەبنچینەدا دەرپەڕینی چالاکی دەمارییە لەڕێگای میتکەوە. کە زۆر جار رژاندنەکە بەلەرزین‌و لەرینەوەی هەمولەش لەڕێگای زێ‌و گشت کۆئەندامی سۆزەوە دەبێت.

هەندێك لەپەیڕەوكارانی قوتابخانەی شیكردنەوەی دەرونی Psychoanalysis وای دادەنێن كە نـاو زێـی ژن سـەرچاوەی سـەرەكی تـێربوونی سێكسیەتی، بـەڵام ئـەم بـیردۆزە هەڵەیـە، چونكە سروشـت بەهەڵـەدا نـەچوە كاتێك ئـەو هـەزارەها ڕیشاڵە دەمارییـەی خستۆتە نـاو میتكەی هەستدارەوە. ئەگەر هەڵەی ئەم رایە روون نەكرێتـەوە، ئـەوا تـابێت رێـژەی سـێكس ساردی لەبەرزبوونەوەدا دەبێت.

هـەروەها سروشـت ئـەندامی نـێری بەشـێوەیەكی كەوانـەیی دروسـت كـردوە، تەنـها لەبەرئەوەی لەكاتی كرداری سێكسیـدا پەسـتان بخاتـە سـەر میتكە، و زۆر جـاریش بەشێكی گەورە لەو ساردیەی لەژندا دروست دەبێت لەئـەنجامی ئـەوەوە دێـت كـە پیـاو نـازانێت چۆن كارە سێسكییەكە ئەنجام بدات بەشێوەیەك كە ئەندامەكەی هەمیشە بەر میتكە بكەوێتو پەستانی بخاتە سەر، چونكە هەمو ژنێك خاڵی هەستداریەتی سێكسی تایبـەتی خۆی هەیـە كە پێویستە بەهێزێكی نەرم بەری بكەوێت، بەڵام بەردەوام، لەبەرئەوە بەركەوتنی هونـەری ئازا، دەتوانێت هەموو سەهۆڵێكی بەستو لەو ژنـەدا بتوێنێتـەوە كـە پێـی دەڵێـن هەسـتداریی سۆزی نیە.

تاقیكردنەوەكانیش دەریان خستوە كە هـەموو ژنێـك لەوەڵامدانـەوەی سێكسیـدا بـەپێی شێوەی كارە سێكسیەكە وەك یـەك نـین، بۆیـە هـەندێك جار خوگرتنـی مێرد تەنـها بەیـەك شێوەی دیاریكراوی سێكسیەوە رۆحی بزواندنو هەستی سێكسی لەژندا دەمرێنێت، بۆیە ئەو بیرۆكە كۆنە پێویستە لابرێت كە دەڵێت پیاو خۆی پێویستە جڵەوی كارە سێكسیـەكەی لـەو كاتەدا بەدەستەوەبێت، بـەڵكو بیرۆكـەی نـوێ، چـالاكی كـارە سێكسیـەكە بـۆ ژن دەهێڵێتـەوەو رێگا بـۆ ژنەكـە خـۆش دەكـات خـۆی باروشـێوەی یـەكگرتن دیـاری بكـات، ئـەو كاتـە بارەكـە بەتـەواوی دەگۆڕێت، هەسـت بـەبزواندنو لەراندنــەوەی گیـانی دەكـات، هـەروەها شـێوەی پێشەكی پێش كارە سێكسیەكەو كارامـەیی پیـاو تیـایدا بەتایبـەتی لەخۆشـكردنی زەمینـەی كارە سێكسیەكە رۆڵێكی گەورە دەبینێت بـۆ بزواندنـی ئـارەزووی هاوسـەرەكەیو رەوینـەوەی وەڕسیو قێزەوەنی، بەڵام هەروەك لەسەرەتاوە وتمان نەهێشتنو رەوینـەوەی سـێكس سـاردی ژن بەتەنـها كـاری پیـاو نیـە، بـەڵكو پێویسـتە ژنیـش پارمـەتێكی زۆر لەمـەدا بـدات، تـا هەردوكیان دەگەنە لوتكەی تێربوون.

ئێمه هەر هەموومان فەرزاری زانای وەك هافیلۆك ئیلیس‌و سیگموند فرۆیدو زۆری دیکەین لەو نوسەرو فەیلەسوفانەی کەوایان کرد باس کردن‌و تۆژینەوەی کاروبارە سێکسیەکان بابەتی رێزداربن، لەگەڵ هەموو ئەمانەدا کۆمەڵە ژنێك هەن داخ هەڵدەکێشن تەنها بۆیەك جار بتوانن بگەنە ئۆرگازم واتە خاڵی تێربوون یا لوتکەی چێژوەرگرتنی سێکسی، بەڵام ئەمانە خۆیان مێشك تەمەڵن‌و لەش قورسن، هەوڵ نادەن فێری ئەوەببن چۆن بگەنە قۆناغی دەربەرین، چونکە گەیشتن بەهاوکاری جەستەیی پێویستی بەلێکۆڵینەوەو کۆشش هەیە. لەزۆربەی جاریشدا قسەی بەهێزو دیاریکراوو هاندانی مێرد رۆڵێکی گەورە دەبینێت لەپەیوەندیە سێکسییەکاندا.

پێویستە ژن‌و پیاو ئەوە بزانن کەسێکس تەنها کردارێکی سادە نیەو بێبایەخ تەماشا بکرێت، بەڵکو کردارێکە راستەوخۆ پەیوەندی بەجەستەو ئەقڵ‌و خوێن‌و مێشك‌و ئارەزووەکان‌و خۆشەویستی‌و کێشەکانی دارایی‌و یاسایی‌و رەفتارو گفتارو گەلێك هەلومەرجی بنەرەتی‌و دەرەکی‌و ناوەکیەوە هەیە کە رەنگە زۆربەیان رێگربن لەگەیشتن بەتێربوون‌و ئۆرگازم، و ئەنجامەکانیشی رەنگدانەوەی لەسەر هەموو رەفتارو کردارێکی سروشتی کەسەکەوە هەیە، بەڵام لەهەموو حاڵەتێکدا پێویستە ژن‌و مێرد ئەوەیان لەبەرچاوبێت کە دەتوانن ژیانی خۆیان لەرێگای ئەو سەمفۆنیە جوانەی سروشت پێی رەوابینیون خۆشی بکەن‌و لەهەموو کێشەو گرفتێکی رۆژگار دوری بخەنەوە.

15

زوو ڕژانـــدن

گومان لەوەدانیە کە زوو ڕژاندن لە کاری سێکسی‌دا دەبێتـە هۆی دڵـە ڕاوکێیـەکی زۆرو تێکچوونـی بـاری سۆزی‌و نارەحـەتی. زوو ڕژانـدن شێوەیەکە لـە بـێ توانـایی‌و پەککـەوتنی سێکسی‌و نەزۆکی، کاتێك کەتووشبوو ئەم دیاردەیە بەخۆیەوە دەبینێت، بڕوا بـەخۆی ناکات کە لەتوانایدا بێت چارەسەری بکات، لەبەرنەوە پەنا دەباتە بەر چارەسەری پزیشکی، زانینـی چۆنیـەتی پـەیدابوونی حاڵەتەکـەو دەرخستنی هۆکارەکـان‌و دۆزینـەوەی کێشـەکە باشـترین چەکی کاریگەرن بـەرەو چاکبوونـەوەی. گرانـی چارەسـەری زوو ڕژان لەوەدایـە کـە خـۆی لـە خۆییدا نەخۆشی نیـە بەڵکـەدەر ئـەوەی دیاردەیـەکی نەخۆشـیە. بـۆ ئـەوەی مـرۆڤ بتوانێـت چارەسەری ئەم حاڵەتەی بکات، پێویستە بگەڕێت بـەدوای ئـەو نەخۆشـیەی لەدوایـەوە خـۆی شاردۆتەوە، پێویستە وێنەیەکی تەواوی نەخۆشیە فیسیۆلۆژییەکان‌و ئەو هۆکارە دەروونیانەی لەپشتیانەوەن بزانرێت.

زوو ڕژاندن دوو هۆی تێکەڵاویان هەیە:

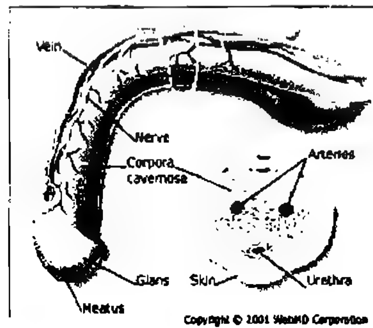
یەکـەمیان: بەرئـەنجامی وەڵامێکـی فیسـیۆلۆژی سروشـتی بـۆ هروژانـدنـی سێکسـی، کـە دەچێتە ئەوپەڕی توانایەوە، بێ ئەوەی بـە شێوەیەکی ڕێك پێـك فەرمانـە فسیۆلۆژییەکانی لەش جێ بەجێ بکات. بەدەربڕینێکی ئاسان‌و ڕەوانتر بڵێین: تینوێتی بۆ سێکس کە ڕێگایەك بۆ تێر بوون نەزانێت. ئەم قۆناغە بنچینەیەکی لە کێشە دەروونیەکاندایە.

هـۆی دووەم: هـەوکردنی پرۆسـتاتە، هـەردوو هۆیەکـەش هـەمان حاڵـەت لـە ڕژێنـی پرۆستاتدا دروست دەکەن، ئەویش دروستکردنی هەڵئاوسانی ناسروشتی لە پێکهاتوەکانی ئەم ڕژێنەدا.

له حاڵەتی وەڵامدانەوەیەکی درێژی فسیۆلۆژی له هروژاندنی سێکسیدا، سوتاندنەوەی پرۆستات زۆر توند تر دەبێت بەهۆی ناتوانایی لەش بۆ دۆزینەوەی نامانجێکی کۆتایی بەشێوەی کەیفو خۆشیەکی سێکسی. ئەو سوتاندنەوەیە کە بە هەڵە پێی دەوترێت "هەوکردنی پرۆستات" پێویستە پێی بووترێت "سوتاندنەوەی پرۆستات" بەلام زۆر مانەوەی سوتاندنەوەکە لەوانەیە لەپاشدا بگۆرێت بۆ هەوکردنی پرۆستاتەکە. و ئەم هەوکردنە دوایی دەبێتە هۆی دووەم له زوو ڕژاندنەکەدا. گومان لەوەدا نیە سوتاندنەوەکە پێش هەوکردنەکە دەکەوێت، بەلام بە تەنها سوتاندنەوەکە خۆی لە خۆیدا زوو ڕژاندن دروست دەکات.

پرۆستاتو تەنی ئیسفەنجی ئەندامی نێر لەکاتی ڕەپبووندا دەسوتێنەوە، هەوکردنی پرۆستاتیش بەکۆکردنەوەی مادە کێمیەکانو مادە دەمارە هەوکردنەکانی دیکە دەبێت. کە لە پاشدا دەبنە هۆی پەنماو کردنی پرۆستات (هەڵئاوسان)، لەبەر ئەوەی وەرگرەکانی هەست لە ئەندامەکانی ناوەوەدا ناتوانن هۆکانی سوتاندنەوەکە جیا بکەنەوە، لەبەر ئەوە وەڵامدانەوەیان نزیك بەیەك دەبێت لە هەردوو بارەکەدا، ئەمەش ڕاستیەکی فسیۆلۆژی نەگۆڕو چەسپاوە.

گومان لەوەدا نیە کە زۆرجار هۆکاری دەروونی کارێکی زۆر دەکاتە سەر ئەم حاڵەتە، بەتایبەتی ترسو دڵە ڕاوکێ لە ژن. یا حەزی زۆر بۆ گەیشتن بە "کۆتاییو سەرکەوتن لەکارە سێکسیەدا" ئەم ترسە دەروونیانە لەلایەك،و ئارەزوی کەسەکەش بۆ تەواوکردنی فەرمانە کۆمەڵایەتیەکانی لە لایەکی دیکەوە، جۆرە دڵە ڕاوکێیەك دروست دەکات کە دەبێتە هۆی ئەوەی نەتوانێت بەباشی پەیوەندیە سێکسیەکە تەواو بکات،و، لەو کاتەدا پروستات بەهۆی هروژاندنێکی سێکسی توندو سوتاندنەوەیەکی فیسیۆلۆجییەوە وەك گوشراوێکی دەبێتە هۆی هەڵدانو ڕژاندنێکی ناتەواو.. کە لە پاشدا سوتاندنەوەکە زیاد دەکات، ئەگەر لەم قۆناغە زووەدا حاڵەتەکە چارەسەر کرا ئەوا گومان لەوەدا نیە کە کەسەکە لەوە ڕزگار دەکرێت کە بگاتە قۆناغی هەوکردنی پرۆستات.



پزیشك کێشەی زوو ڕژاندن لە قۆناغە پێشکەوتوەکانی نەخۆشی دەرونیدا دەبێتەوە، واتە لەم حاڵەتانەدا زوو ڕژاندن بەستراوە بە حاڵەتی دەروونی پێشکەوتوی بەستراوە بە حاڵەتی دەروونی پێشەوتووی کەسەکەوەو ئەمەش زۆر جیاوازە لە حاڵەتی ئەو کەسەی کە هێشتا دەتوانێت لەگەڵ ئەو

كۆمەڵەی دەوری داوە بگونجێت، چونكە لای ئەمەی دواییا زوو ڕژاندن وەك وەڵامێكی سەرەتایی وایە بۆ دڵەڕاوكێی، كە لەوانەیە دڵەڕاوكێی ژن هێنانێكی نوێ بێت.

هەر لەبەر ئەوەشە پێویستە ڕێگاكانی چارەسەر جیاوازبن، بۆ نمونە: نەخۆشێك كە تووشی تێكچوونێكی ساكاری سۆز بوبێت بەڵام بەباشی لەگەڵ دەوروبەریدا نەگونجابێت، دەتوانرێت لە ڕێگای مەساج كردنی پرۆستاتەوە لە قۆناغە زوەكانی سوتاندنەوەو زوو ڕژاندندا چاك بكرێتەوە، ئەم جۆرە مەساجە كە دەتوانرێت لە ڕێگای كۆمەوە بكرێت، و دەتوانرێت هەفتەی جارێك‌و بۆ ماوەی مانگێك ئەم مەساجە بكرێت. پێدانی دەرمانە هێوركەرەوەكان و ئارام بەخشەكان كارێكی پێوستە لەم بارانەدا.

تۆژینەوە كارەباییەكانی ڕژاندن ئەوەیان دەرخستوە كە دوو مەڵبەندی تایبەتی لە دەماخدا بەپرسن لەم كارەدا. یەكەمیان پەیوەندی ڕاستەو خۆیان بەكاری ڕەپبوونەوە هەیە، و دوەمیشیان پەیوەندی بە ڕژاندنەوە هەیە، هەردوو مەڵبەندەكەش كاریان تێكەڵە، كە ڕاستەوخۆ لەو تاقیكردنەوانەشدا دەركەوتووە كە لەسەر گیانەوەران كراوە، گەلێك هۆكاریش هەیە كە دەبنە هۆی نەرم كردنەوە یا بەرزكردنەوەی وەڵامدانەوەی ئەو مەڵبەندانە، ئامادەكردنی مەڵبەندی ڕژاندن لەئەنجامی هروژاندن‌و هاندانیەوە دەبێت. بەهۆی هاندن‌و هروژاندنە دەرونیەكان یا بەو تەزوە كارەباییەی لە مەڵبەندی ڕەپبوونەوە بۆی دێت. یا بەو پەرچەكردارانەی لە هەناوەوە دێن، كە مەڵبەندەكە وەك هەموو ئەندامەكانی دی كارە فسیۆلۆژیەكان ئامادە دەكەن، وەك پربوونی تۆواوە چیكلدانە، ئەم كۆئەندامە هاوكارانەو پەرچەكردارەكانی هەناو لە فسیۆلۆژیای جەستەدا كارێكی ئاساین، دەرمانە هێوركەرو ئارام بەخشەكانیش دەبنە هۆی ڕێگرتن لە مەڵبەندی ڕژاندن واتە دواخستنی كارەكەیان، لەهەندێك ناوچەدا، سەری چووك بە مەرهەمی گیراوەی میللی، یا هەر گیراوەیەكی دی چەور دەكەن بەمەبەستی ئەوەی لەكاتی لێخشاندیدا بەزێ، هروژاندنی سێكسی زۆر دروست نەكات، بەڵام تاقیكردنەوەكان سەلماندویانە كە ئەم مەرهەمانە نەك هەر باش نین بەڵكو زیانیشیان هەیە چونكە دەبنە هۆی دڵەڕاوكێ بۆ كەسەكە بەهۆی ئەوەی كێشەكەی بەگەورە ترو ئاشكرا تر پیشان دەدرێت.

بەكورتی:

زوو ڕژاندن یا خێرا ڕژاندن وەك هەندێك پێی دەڵێن، دیاردەیەكی نەخۆشیە، كە دەبێتە هۆی پەككەوتنی سێكسی یا نەزۆكی پێویستە نۆژدەری شارەزاو پسپۆڕ زۆر بەووردی لێكۆڵینەوەی باری هەر نەخۆشێك بكات‌و هۆكارە بەیەكدا چوەكان‌و حاڵەتە دەرونی‌و فسیۆلۆژی‌و نەخۆشیەكان بەتەواوی شیبكاتەوە، ئەوسا بگەڕێت بەدوای چارەسەرێكی بنەبڕكەردا، پێویستە چارەسەری ڕاستی لە گەڕانەوەی بڕوا بەخۆبوون‌و هێنانەوەی باری دەرونی ئاسایی‌و هاوسەنگی ئەندامی لەش‌و پرۆستات‌و پێدانی هێور كەرەوەكان بێت.

16

هیلاکیی و سێکس

گومان لەوەدانیە کەهیلاکی دەبێتە هۆی دورکەوتنەوە لەسێکس، ونەمە هەردوو هاوسەرەکە (ژنیش و پیاویش) دەگرێتەوە، بەڵام بەراستی زۆرتر پیاو دەگرێتەوە، ژن پاش هەموو شتێك، دەتوانێت هاریکاری بکات، حەز بکات یا حەز نەکات، بەڵام پیاو ئەگەر تارادەیەکی زۆر هیلاك بێت ئەوا زۆربەی کات توانای رەپبوونی نابێت، لەبەر ئەوە زۆربەی ئەو پیاوانە وای دەبینن کەبۆخۆشی و بۆ ژنەکەشی واباشترە، ماوەیەك خەو بکەن، وکاری سێکسی دوابخەن بۆ ئەوکاتەی ئارەزووی دەکەن، بەتایبەتی ئەگەر پیاوەکە بەرۆژ کارێکی وای هەبوو لەشی تیایدا هیلاك بوو.

هەندێك لەو پیاوانەش کەکاری نوسینگەیی دەکەن، زۆرجار خۆیان بەهیلاك پیشان دەدەن، بۆ ئەوەی تەبریری سێکس نەکردن بکەن، کاتێك دەگەڕێنەوە ماڵەوە، لێرەشدا زۆربەی جار چالاکی و زیندەییان پاش پشوودان و نوستن بۆ دەگەڕێتەوە، یا پاش ئەوەی بۆ ماوەیەك بەپێ دەڕۆن و وەرزش دەکەن، یا هەر ڕێگایەکی دیکە لەڕێگاکانی ئارام کردنەوەی دەمار، وبەوەش قایل بوون و خۆشی دەگێڕنەوە بۆ ژیانی خێزانیان، هەروەها ژنی دانا دەزانێت چۆن هانی مێردەکەی دەدات بۆ وەرزشکردن یا بۆ پشوودان و بەوەش کارامەیی خۆی لەخۆشەویستیدا رادەگەیەنێت.

هۆکاری راستەقینەی دوورکەوتنەوە لەسێکس:

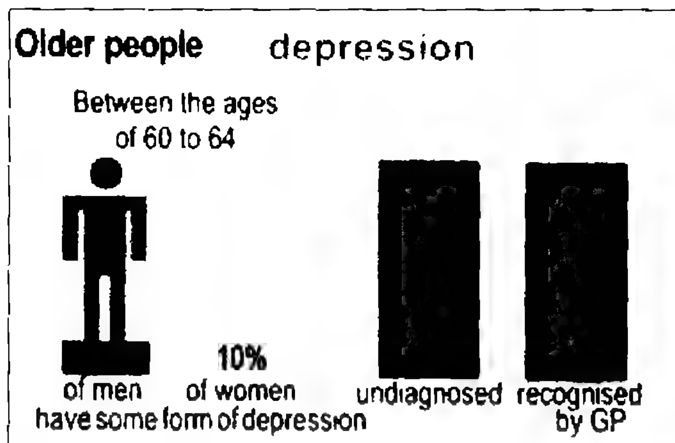
لەوانەیە ماندووبوونی راستی ئارەزوی سێکسی ژن نەهێڵێت، لەگەڵ ئەوەی ئەمە کەمتر لەژناندا بڵاوە وەك لەپیاوان، ئەگەر فەرمان و ئەرکەکانی نیشیماڵەوە پێویستی بەوە بکەن کەزۆر ماندو شەتەك بێت ئەوا بێگومان ئێوارە هەست بەهیلاکی و ماندووبوونێکی زۆر دەکات وای لێ دەکات وەڵامدانەوەی بۆ کاری سێکسی مێردەکەی گران بێت، لەبەر ئەمەش ئەو کەمزۆری لێ دەکات، ئەو زۆرە لای دەبێتە هۆی هەستکردنی بەدڵتەنگی و بێزاری لەبرێتی هاندانی، ئالێرەشدا دیسانەوە باشترین چارەسەر رەنگە هەر ئەوەبێت کەژنەکە بۆ ماوەیەك خەو بکات و هیلاکیەکەی دەرچێت.

هەروەها پێویستە ئەوەشمان لەیاد دەرنەچێت کەهەندێك جار هۆی راستەقینەی دورکەوتنەوە لەسێکس لەوانەیە نەخۆشی بێت، پێویستە ئەوە بڵێین کەئێمە لەم وتارەدا دەربڕینی " دورکەوتنەوە لەسێکس بەکاردەهێنین نەك نەمانی ئارەزوی سێکسی". چونکە زۆربەی جار هۆیەکی گەورە بۆ ئەم حاڵەتە، بوونی نەخۆشی شەکرەیە بەتایبەتی لای پیاو، لەگەڵ ئەوەشدا کاریگەری دەرونی زۆر بەهێزترە لەنەخۆشیەکە خۆی، تەنانەت لەکاتی توشبوونی شەکرەشدا.

یەکێك لەپزیشکان وتی: "توشبووی شەکرە، هەست دەکات هێزی پووکاوەتەوە، لەبەر ئەوە ترسێکی لا دروست دەبێت کەپیاوەتی نەمابێت، بەڵام ئەوەی ئەو نایزانێت ئەوەیە کە ئەو وەڵامدانەوەی کارە سێکسیەکانی ون نەکردووە، تەنها ئەوەی رووی داوە ئەوەیە خاوبوونەوەیەك تیایدا روودەدات کەجاران بەخێراییەکی سروشتی دەهات. هەروەها لەوانەیە توشبوون بەزۆربەی نەخۆشیەکانی دی هەستی ماندویەتی و شەکەتی لەمرۆڤدا دروست بکەن، کەئەمەش دەبێتە هۆی دورکەوتنەوە لەسێکس، بەڵام هەر کەتوشبوونەکە نەما، مرۆڤ دەتوانێت سەر لەنوێ وەك جاران فەرمانەکانی خۆی دەست پێ بکاتەوە.

تەنها بەتاڵکردنەوەی بارگەی سێکسە

زۆربەی پسپۆرانی پەیوەندییەکانی ژن و مێردایەتی لەو باوەڕەدان کە زۆربەی جار شەکەتی و ماندوبوون تەنها بیانویەکە بۆ دورکەوتنەوە لەسێکس پێش ئەوەی بەراستی هۆیەکی راستەقینە بێت، بەتایبەتی بۆ هاوسەرێتیەك کە (پێنج ساڵ یا زیاتری پێ چووبێت). لەوانەشە هەردوو ژن و مێردەکە کارکەربن، یا بەرپرسێتی و ئەرکی قورسیان لەسەر شان بێت. لەبەر ئەوە فێری خووی سەربەستی لەیەکتری لەژیانیاندا دەگرن، لەبەر



ئەوە ئەگەر یەکێکیان بابەتی سێکسی رانگەیەنێت ئەو دیکە وەلامی دەداتەوە کەزۆر هیلاکو ماندووەو ناتوانێت.

هەندێك لەژن و مێردان هەست دەکەن کەتەرخانکردنی کاتێکی دیاریکراو لەهەفتەدا بۆ ئەوەی بەیەکەوە گەشتێکی درێژ بکەن، یا قسەبکەن، یا بچنە سینەماو شانۆ.. هتد. خۆشیەکی زۆری لێ وەردەگرن.

پێویستە خۆشی لەخۆوە لەچالاکیە هاوبەشەکاندا پێکەوە لەوگەشەسەندندا بێت، ئەگەر ویستیان ئەمە سەرکەوتوو بێت. بەلام نابێت هەموو کاتیان بەرێت لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە کاتێکی وا تەرخان بکەن بۆ خۆیان کەهەستە هاوبەشەکانی خۆیان چالاك بکەنەوە.

زۆربەی پسپۆران لەو باوەڕەدان کەزۆربەی ئەوژنانەی لەوکاتانەدا خۆیان بەهیلاك و ماندوو پیشان دەدەن بۆ ئەوە وادەکەن چونکە لەراستیدا لەسکپڕی دەترسن.و ئەمەش لەناو هەندێك لەژناندا باوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەرگیز داوای یارمەتی لەپزیشکەکانیان ناکەن بۆ چارەسەری ئەم حالەتە.

هەندێك جار کێشەکە لەوەدایە کەهەندێك لەژنان -و لەهەندێك حالەتیشدا پیاو- وا هەست دەکەن کەسێکس هەندێك "پیسی" تێدایە، لەگەڵ ئەوەی ژن و مێرد بەپیرۆزییەوە بەیەکەوە بەستراون، ئەو کەسەی ئەم جۆرە هەستەی هەبێت ئەگەر ئەوپەڕی پاکژیش کرابێت ناتوانێت بگاتە پێگەیشتنی سێکس.

ئەگەر ماندویەتی لەپڕ دەرکەوت:

لەوانەیە خوێنەر پرسیاری ئەوە بکات چی بکرێت باشە کاتێك بەراستی هیلاکی لەپڕ وەك رێگرێك لەپەیوەندییە سێکسیەکاندا دەرکەوت؟ لەپێشدا پێویستە لەسەر یەکێك لەدوو هاوسەرەکە یا هەردووکیان، پێویستە لێنورینێکی تەواوی لەشیان لای پزیشك بکەن و هەموو

لێنورینە تاقیگەییەکانیشیان بۆ بکرێت، وبەتەواویش لەوە بکۆڵنەوە کەهیچ توشبونێك یا تێکچونێکی لەشی تیایاندا رووینەداوە، وەك کەمخوێنی یا شەکرە کە زیندەیی‌و چالاکی ناهێڵن، ئەگەر ئەم حاڵەتانە دۆزرانەوە ئەوا پێویستە زۆربە زوویی بکەونە سەر چارەسەریان.

هەروەها پێویستە ئەوپەڕی توانا بەکاربهێنن بۆ ئەوەی خۆراکێکی هاوسەنگ بخۆن کەهەموو توخمە پێویستەکانی تێدابێت، چونکە زۆربەی خێزانەکان ئەم لایەنە فەرامۆش دەکەن، خۆراك زۆر دەکەن، بەلام زۆربەی جار هەژارە لەتوخمە خۆراکە پێویستەکاندا، قەڵەویش بەرئەنجامێکی راستەوخۆی دڵەڕاوکێیە لەوەرگرتنی خۆراکدا هەروەك ماندووبوون، تۆ ئەگەر پێویستیت بەوەبوو کەکێشت دابەزێنیت پێویست ناکات ریجیمێکی زۆر توند بکەیت. بەڵکو پشت بەستە بە سیستمێکی خۆراکی هاوسەنگ کەڤیتامین‌و وزەی پێویستت بۆ دەستەبەر بکات.



هەروەها وەرزش کێش دادەبەزێنێت‌و هەست‌و سۆزی هاوسەرێتیش لەنێوان ژن‌و مێردا بەهێزدەکات، لەبەر ئەوە لەسەر ژن‌و مێرد پێویستە چالاکی‌و هەوڵە هاوبەشەکانیان پێکەوە زیاد بکەن بەتایبەتی کەبەرەو پیری دەچن، هەروەها پێویستە کەزۆربەی پشوەکانی هەفتە بەگەشتەوە بەرنە سەر لەباتی ئەوەی چاوەڕێی گەشتی ساڵانە بن.

راستی نارەزوەکان بزانە:

ئەگەر ژن‌و مێرد پێویستیان بەوە بوو کەپلانێك دابنێن بۆ ئەوەی سکپڕبوون روونەدات، پێویستە ئەو رێگایە بەهۆی پزیشکەوە دەستنیشان بکەن. لێرەدا پێویستە ئاماژە بەوە بدەین کەئەو پلانە پێویستە لەگەڵ پێویستی ژن‌و مێردەکەو بیروڕای ئاینیاندا بگونجێت، ئەو

ترسەش لەدڵیاندا کەلەوانەیە ئەو ڕێگایانە بەرئەنجامی خراپیان لەپەیوەندیەکانی ژنو مێردایەتیدا لێ بکەوێتەوە.

ئەگەر ئەم هەنگاوانە سودیان نەبوو پێویستە پەنا بەرنە بەر پسپۆڕی دەرونی کەشارەزا بێت لەبابەتەکانی ژنو مێردا. یا هەر کەسێك کەئەم شارەزاییەی تێدا بێت، ئەگەر ماندوویەتی تەنها بیانوبێت، ئەوا ئەو شارەزاو پسپۆڕە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی راستی ئارەزوەکانی خۆت بزانیتو ترس لەجێگەی نوستنەکەت دووربخەیتەوە.

17

نەخۆشانی دڵو سێکس

ئەو پیاوانەی توشی نۆبە دڵی بوون و بە قۆناغێکی چاکبوونەوەی پڕ لە دڵە ڕاوکێو تێکچووندا دەڕۆن. هەر لەبەر ئەوەش لە هەندێك باری ژیانیان دوور دەکەونەوە، لە وانەیە وایان لێ بکات جارێکی دی توشی نۆبەدڵیەکی نوێ ببنەوە. لەبەر ئەوە دەیان بینن بەدوای دڵ ئارامیو بەڵگەیەکی وا دا دەگەڕێن کە پێیان بڵێت جارێکی دی تووشی ئەو نۆبە دڵیە نابنەوە. تەنانەت دوای وچانی چاکبوونەوەش نەخۆشانی دڵ هەمیشە ڕووبەرووی ترسی نوێ دەبنەوە. ئایا دەتوانن سەر لە نوێ بگەڕێنەوە بۆ کارەکەیان بە شێوەیەکی گونجاو؟ ئایا دەتوانن چالاکیەکانی دی ئەنجام بدەن؟ ئایا دەتوانن سێکس بکەن؟

لە پێشدا بیرو باوەڕ وابوو کە ڕوودانی نۆبەی دڵ ئاماژەیەکە بەوەی کە ژیانی سێکسی ئەو مرۆڤە کۆتایی هات، بەڵام توێژینەوە زانستیە نوێیەکان دەریان خستوە کە کاری سێکسی شێوەیەکی باشە لە شێوەکانی ئەو ڕاهێنانە وەرزشیانەی یارمەتی مانەوەی دڵی نەخۆشەکە دەدەن کە لە هەردوو باری جەستەییو سۆزییەوە بە چاکی بمێنێتەوە. و هەموو ئەو لێکۆڵینەوانەی لەم بارەیەوە کراون ئەوە نیشان کە ٨٠٪ی نەخۆشانی دڵ، ئەوانەی قۆناغی هەڵسانەوەیان بڕیوە دەتوانن دەست بکەنەوە بە چالاکی سێکسی بێ ئەوەی تووشی هیچ مەترسیەکی جدی ببن. ئەوانەش کە دەمێننەوە واتە ٢٠٪ کەی دیکە، ئامۆژگاری دەکرێن کە چاودێری هەموو نیشانەیەکی مەترسی بکەنو سنور بۆ چالاکیەکانیان دابنێن.

نیشـانەکانی مەترسـی تیایـاندا بریتیــە لــە بوونــی ئــەو ئــازارەی بــە ســنگە کــوژێ نحناسرێت(وەك ئاماژەیـەك بـەوەی کـە پێویسـتە دڵ بەشـێوەیەکی خـێرا یـا بەرێگایـەکی بەهێزتر خوێن هەڵبدات)، زیاتر ترپەکانی دڵ و تێکڕای لێدانەکانی و هەناسە توندی.

وچانی دورە پەرێزی

کاتی (دورە پەرێزی) کە دوا بەدوای توشبوونی نۆبە دڵی دێت دەگاتە نزیکەی ١٣ هەفتـە، لە پاشدا رێگە بە نەخۆش دەدرێت کە چالاکی سێکسی پاش راوێژکردن بە پزیشك دەست پێ بکاتەوە، ئەگەر توانی پاش پێوانی توانای بـەهۆی ڕاهێنانـەکانی ئـەرك و وەڵامدانـەوەی جەستەی نەخۆشەکە باری فیسیۆلۆژی لە کاتی ئەرکەکەو لە پاشتریشدا. ئەگەر نەخۆشـەکە توانی شەش کالوری سەرف بکات کە بریتیە لەو بڕە وزەیەی کە لـە کـاتی کردارێکی سێکسی ئاسایی‌دا سـەرف دەکرێت بەبێ هیلاك بوون یا بەبێ هەناسە وەستاندن یـا بـێ ئـەوەی نەخۆشەکە هەست بە ئازاری سـنگ بکات، ئـەوا بـەزۆری دەتوانێت کاری سێکسی بکات بـێ ئـەوەی تووشـی هیـچ مەترسـیەك ببێت. بـەڵام گرنگـترین شـتێك کـە پێویسـتە لێی درو بکەوێتەوە بریتیە لەترس. چونکە ئەگەر نەخۆشـەکە یا هاوڕێکەی هەستی بـەوە کـرد کـە کارە سێکسیەکە مەترسی بۆ هەیە یا زیانی دەخاتە مەترسیەوە، ئەوا ئەنجامی ئـەرکێکی زۆر گـەورەو زیانمـەندە بـۆ بـاری سـۆزی ئـەو کەسە. دووریـش نیـە کـە تـووش بووەکـە تووشـی نۆبەیەکی دڵی بێتەوە لەوچانی لاوازی سێکسی‌دا لە ئەنجامی ترساندنی لـە ئـەرکی زیـادە لـە کاتی سێکس کردندا.

تۆژینــەوە نوێیــەکان گــەلێك ڕاسـتی سـەیریان دەرخسـتووە کـە لەوانەیـە یارمــەتی دابەزاندنی هەستی ترس بدەن کە بەزۆری تووشی نەخۆشانی دڵ دەبێت.

بۆ نمونە ئەو بیروڕا کۆنەی دەیوت کە پێویستە نەخۆشانی دڵ لەکاتی کـارە سێکسـیەکەدا ڕۆڵی سلبی ببینین باشترین شێوەش بۆ ئەمە ئەوەیە پیاوەکە بە پشتا کـەوتبێت وە ژنەکـەی لـە سـەرەوەبێت. بـەڵام ئـەو تاقیکردنەوانـەی لـە نەخۆشـخانە گـەورەکانی واشـنتن دا کـراون دەریـان خستوە کـە مـەرج نیـە ئـەو شێوەیە بەکاربێت. دکتـۆر ئـەلیا نـور تیمێـك پەسـتانی خوێنی کۆمەڵێك ژن‌و مێردی پێوا لە هەردوو بارەکەدا ژنەکە لە سەرەوەو بارە سروشـتیەکە بۆی دەرکەوت لە هەردوو بارەکەدا دەرکەوت پەستانی خوێنیان وەك یەکە.

دکتۆر ئێدوارد هوچیکس کە پسـپۆڕی نەخۆشـیەکانی دڵـە لـە نیۆیـۆرك دەڵێـت بەشـیکی زۆری ئەو نارەحەتیی و ئەرکەی کە نەخۆشی دڵ دەیبینێت لەوەدایـە کـە دەیـەویت جارێکی

دی پیاوەتی خۆی بسەلمێنیت لێرەدا ڕۆڵی ژنەکەی دەردەکەوێت کە تا چەند دەتوانێت یارمەتی مێردەکەی بدات ؟ ئایا هەستی بۆ دڵە ڕاوکێی مێردەکەی دەگوێزێتەوە؟ ئایا ترسەکەی دەربارەی کاری سێکسی زیان بە مێردەکەی دەگەیەنێت وای لێ دەکات کە سارد بێت وزۆر پەرۆش نەبێت بۆی؟ لەم حاڵەتەدا پێویستە ئامۆژگاریو ڕێنمایی پێشکەش بە ژنەکە بکرێت بۆ ئەوەی ژنو مێردەکە بگەنە شێوازێکی باش بۆ دەربڕینی سێکسی لەنێوانیاندا.

ئێستا ڕێگایەك هەیە بۆ سێکس کردن کەگەلێك لەو نەخۆشانە پەیڕەوی دەکەن بەکارێکی ئاسانو باشی دادەنێنو یارمەتی کەم کردنەوەی ئەرکو هیلاکی جەستەی لە پیاودا دەدات، هەروەها بۆ گەیشتن بە لەرزی سێکسی. هەموو نەخۆشانی دڵ دەتوانن ئەم ڕێگەیە بەکاربهێنن بێ مەترسی، بی گومان پاش پرس کردن بە پزیشکەکەیانو ڕەزامەندی ئەو.

ڕێگاکە بریتی‌یە لەوەی کورسی‌یەکی نەرم و بێقۆل بهێنن کە شوێنی دانیشتنەکەی تا ڕادەیەك تەسك بێت باشتر وایە کورسییەکە جوڵاو بێت لە دوانزە ئینچ بەرزتر نەبێت لە گەلیشی دا دۆشەکەکەی، لە کاتێکدا کورسی ئاسایی لە نێوان ١٧-١٩ ئینجدایە ئەوسا کورسیەکە دەنوسێنرێت بەدیوارەکەوە بۆ ئەوەی هیچ ڕوداوێك لە کاتی پێکەیشتنەکەدا ڕوونەدا.

بۆ هەندێك نەخۆش وا باشترە کە کاتی پشوەکە درێژ بکرێتەوەو وە پێش ئەوەی چالاکیە سیکسیەکە دەستپێبکرێتەوە.

ئێستا پزیشکان لەسەر ئەوە کۆکن کە کاری سێکسی بۆ نەخۆشانی دڵ چالاکیەکی بەسودە، ئەم جۆرە چالاکیانە بۆ دڵ بەسودن وە چالاکی دەکەن وە هەستو سۆزەکان بە زیندویی دەهێڵنەوە. هەروەها سۆزی ئاڵوگۆر کراو هاریکاری سێکسی ڕێكو پێك نیشانەن بۆ خۆشەویستیو سۆز کە زۆر پێوستن بۆ سەلامەتیو خۆشی ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە لەگەڵ ژنەکانیاندا.



18

گرێی سێکسیی

گرێی سێکسی یا ئاڵۆزی سێکسی دەربڕینێکی نوێیە چۆتە ناو فەرهەنگی سایکۆلۆژیاوە بۆ ئەوەی جێگەی کپکردنی سێکسی بگرێتەوە کە زانای ئەمساوی بەناوبانگ فروید داینا.

مەبەست لە ئاڵۆزی سێکسی چییە؟

با لەپێشەوە دەربڕینەکەی فرۆید (کپکردنی سێکسی) پێنا سەبکەین کە بریتیە لە: پەستان خستنە سەر هەست و سۆزو غەریزە سێکسیەکان، پەستانێکی خۆویستی (ارادی) و پاڵپێوەنانیان بۆ ناو قوڵایی دەرون تا نەیەنە ڕوکارەوەو سەر دەرنەهێنن، و هەمیشە لەو قوڵاییەدا نیشتەجێبن، و کارلێك بکەن و هەڵبچن، بێ ئەوەی هیچ دەرچەیەکی هاتنە دەرەوەیان هەبێت. کە ئەوەش دەبێتە هۆی تێکدانی کەسێتی خاوەنەکەی و زیانگەیاندن بە هاوسەنگی سایکۆلۆژیەکەی.

لەکاتی فرۆیدا هێشتا (سێکس) ئەو زەویە قەدەغەکراوەبوو (تابو) کە نابێت هیچی لەبارەوە بوترێت نە بە ئاشکراو نە بە نیشانە پێدان. ئەگەر تێوەرەکانی فرۆید شۆڕشێکی ڕاستەقینەیان لەو چەمکە کۆنانە دا بەرپاکرد، ئەوا هەر لەسەر ئەو چەمکانەش بنیات نران، لێرەوە تێ دەگەین کە لە زیادەڕۆیی و دورکەوتنەوە لە گەڕاندنەوەی هەموو کردارو هەڵسوکەوت ڕەفتارێکی مرۆڤدا بۆ هۆکاری سێکسی و بەپلەی یەکەمیش بۆ کپکردنی سێکسی، ڕزگاری نەبوو.. ڕەنگە فرۆید خۆی مەبەستی بوبێت ئەم زیادەڕۆیی‌یە بەکاربهێنێت بەو مەبەستەی کە دەیزانی تەنها ئاسن دەتوانێت ئاسن بگۆڕێت، لەبەرئەوەی تا ئەو ڕادەیە مێشکی خەڵکی بوە بە بەرد، بۆیە پێویست بە هەندێك ترساندن دەکات بە مەبەستی تێکوپێك شکاندنی زۆرێك لەو بیروباوەڕە ئەوپەر گرتوانە.

ئەو وێنەیەی فرۆید لە سەدەی نۆزدەهەمدا دروستی کرد، تا دوای جەنگی جیهانی دوەمیش بەردەوام بوو، و لەپاش پەرەسەندنی چەمکی ئازادی لەسەر هەموو ئاستەکان، ورده ورده داپۆشین لەسەر (تابو) واتە قەدەغەکراوەکان کەم بوەوە، و سێکسیش لە جیهانی شتە تەمومژاوییە بێ ماناکانەوە بەرەو دنیای نوشداری و سایکۆلۆژی و بایۆلۆژی و زانستە ئەزموونیەکانەوە هات، و تەکنۆلۆژیای نوێش دەستی بۆ درێژکرد.

ورده ورده وای لێ هات بوە بابەتێکی ئاسایی، بە بەڵگەی ئەوەی زۆر لە وڵاتان بڕیاری خوێندنیان داوە وەك مادەیەکی خوێندن لە خوێندنگەو پەیمانگا زانستیەکاندا..

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا، تا ئێستا ئەو لایەنەی قەوارەی جەستەیی مرۆڤایەتیمان. شوێنی بایەخەو ئەندازەیەکی زۆریش ترس بەری نەداوە ئەوەش شتێکی سروشتیە، چونکە فرمانی سێکسی پاش هەمووشتێك جگە لە فرمانی دروستکردنی ژیان و بەردەوامی جۆرو پەیداکردنی جەستەیەکی نوێ لە جەستەیەکی کۆنەوە، و دەرپەڕاندنی ڕۆحێکی نوێ لە ڕۆحێکی مرۆییەوە، هیچی دیکە نیە.

لەگەڵ زۆربوونی زانیاریە سێکسیەکان لەم چەرخەدا و پێکهێنانی پەیمانگای تایبەت بەو، سەرەڕای سەدان دەزگای تایبەتی کە لە ڕێگای ئەزموونکارییەوە چارەسەری دەکات، کەچی هەزارەها باوك و دایك لە سەرانسەری جیهاندا، هێشتا دور دەکەونەوە لەوەی قسە بۆ منداڵەکانیان لەم بارەیەوە بکەن بە تایبەتیبۆ کچەکانیان، فێربوونی ئەو زانیاریانە بۆ ڕێبازە کەسیەکان بەجێ دەهێڵن واتە خۆیان لە ڕێگای خوێندنەوەو تێکەڵبوونی خەڵکەوە.

لەم سیاسەتە خراپتر سیاسەتی (سەرکوتکردنی سێکسیە) واتە ترسان و تۆقاندن و شت گەورەکردن کە هەندێك لەباوك و دایکە نەزانەکان دەیکەن. مرۆڤ بە سروشتی خۆی دژی نەزانینە، ئەگەر کچ و کوڕ هەر بە نەزانین دەربارەی مەترسیدارترین فرمانی جەستەی مرۆڤمانەوە، ئەوا بێ گومان گرێی ترس لە دەروونیاندا پەیدا دەبێت.

سیاسەتی (سەرکوتکردنی سێکسی) دەبێتە هۆی (ئاڵۆزبوونی سێکسی) کە لەگەڵ کپکردندا جیاوازە بەوەی کە کردارێکی خۆنەویستە واتە ئەو مرۆڤەی تووشی ئاڵۆزی سێکسی دەبێت ناتوانێت وا بە ئاسانی لێی ڕزگار بێت بە تەواوی وەك توشبوەکانی گرێی هەست بەکەمیکردن یا گرێی خۆبەزل زانین. ناتوانێت لە خۆیەوە لە گرێکەی ڕزگاری بێت، بەڵام ئەگەر باری بۆ ڕەخسێنرا و کەسانێك هەبوون یارمەتی بدەن ئەوا گرێی سێکسی لێ دادەماڵرێت، هەروەها گرێکانی دیکەی هەست بە کەمی کردن یا خۆبەزل زانین.

باشەی یەکەم لە بوارەدا دەگەڕێتەوە بۆ فرۆید، کە تۆژینەوەکانی بوونە یەکەمین بەردی بناغە بۆ شیکاری دەرونی کە لە سەر ئاستی دەرون وەك لێنۆڕینەکانی تاقیگەو کلینیك و وێنەگرتنی تیشك وایە لە سەرئاستی تەندروستی جەستە.

هەردوو زانا ماستر و جونسن لە یەکێك لە توێژینەوەکانیاندا باسی ئەو لاوە دەکەن، کە خۆی بۆ لایان بۆی گێڕاونەتەوە کە حەزی لە کچێکی زۆرجوان کردوە، کە لە یەکێك لە قوتابخانەکاندا گەورەبوە، پاش ئەوەی هێناویەتی و کردویەتی بە هاوسەری دەڵێت لە شەوی یەکەمدا دیم کتێبی (نوێژکردن)ی دەخوێندەوە، لە کاتێکدا ئەو واتە کوڕەکە وردە وردە جلەکانی دادەکەنێت، کە پێی دەڵێت با بەیەکەوە بنوین، ئەو هاوار دەکات و دەڵێت ئەوە شتێکی حەرامە و چۆن شتی وادەبێت، کوڕەکە زۆر بەهێمنی جوڵاوەتەوە، و هیچ ناچاری نەکردوە بۆ ئەو کارەو بۆ سبەینێ سەردانی دەزگا کلینیکیەکەی ماستیر و جونسنی کردوە ئەکە ئامۆژگاری ئەوان ئەوەبوە کە بە باشی و هێمنی دان بەخۆدا گرتن مامەڵەی بکە.

پاش زیاتر لەشەش شەوی وەك ئەوە و قسەبۆکردنی زۆر دەربارەی پیرۆزی هاوسەری و ژیانی ژن و مێردایەتی لە پاشدا برگەیەکی لەناو کتێبی پیرۆزدا پیشان دەدات کە باسی ئەو پیرۆزییەی هاوسەری دەکات، ئەوسا ڕێگای کارەکە دەدات، پاش ماوەیەکی باش ئەوسا کچەکە لەو گرێیەی ڕزگاری بوە، ئەمەش تەنها لەبەرئەوەی لەو خوێندنگەیەدا پەروەردەیەکی زۆر تۆخ کراوە. و هیچ جۆرە زانیارییەکی لەوبارەیەوە وەرنەگرتوەو فێری نەبوە.

هەردوو پزیشکەکە لەو بارەیەوە دەڵێن، کە کچەکە زۆر خواناس و خاوەن باوەڕ بوە، لەو بڕوایەدا بوە کاری وا لەگەڵ مێردا حەرامە، و ئەگەر ئەو برگەی پیرۆزییەی هاوسەری لە کتێبە پیرۆزەکەدا نەبوایە، هەرگیز بڕوای نەدەکرد و ڕێگەی نەدەدا. ئەم ڕێبازە بۆ هەموو جۆرە گرێ دەرونیەکان بەسودە، لەگەڵ ئەوەشدا گرێی سێکسی لە هەمویان ئاڵۆزترە، چونکە دەگەڕێتەوە بۆ نیشتوی زۆر، کە مرۆڤی ژیر نەبێت کەسی دی نایزانێت.

بۆ نمونە، گیانەوەر لە وەرزی پەڕاندن دا، سێکس دەکات، نێر بەرەو پیری مێ دەچێت و دەپێچەوانەشەوە، هەردوکیان بەرگری لە غەریزەکەیان دەکەن، ئەگەر جووت بوون و پەڕاندن ڕویدا، ئیتر مێیەکە نایەڵێت جارێکی دی ڕوبداتەوە، بەڵام نێر، بۆ ئەوەی ژمارەیەکی زۆر بپیتێنێت، هەر بەردەوام دەبێت لە کارەکەیدا، کەچی ئەویش دوای بەسەرچوونی وەرزی پەڕاندن، لەوکارە دەوەستێت.

گرێی سێکس، وەك هەموو گرێ دەرونیەکان، لەبەرهەمەکانی ئەقڵە کە لە مرۆڤدا بە غەریزە دادەپۆشێت، و ئەگەر گرێ و ئاڵۆزییە کە بەردەوام و درێژخایەن بوو بە تەواوی غەریزەکە وردوخاش دەکات و لەناوی دەبات و ئەو توانا دروستکەرەی مرۆڤە کە پەکی دەکەوێت و نامێنێت.

بەندی پێنجەم

سێکس و هاوسەرێتی

19

وەڵامدانـــەوەی سێکســـی لە ژنـــدا

لە گیانەوەرە نزمەکاندا، هۆرمۆنەکان ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن بۆ وەڵامدانـەوەی سێکسی لە مێدا. چونکە مێ بە هیچ جۆرێك ئامادەنیە نێر وەربگرێـت ئەگەر ئاستی هۆرمۆنـەکانی نەیگەیاندبێتە پلەی (گەرمی). و بێ گومان لەم کاتەشدا سکپڕبوون زۆر نزیکە ڕوودات.

بەڵام لە مێی مرۆڤدا بۆ کرداری (ئامادەکردنی شانۆکە) وروژاندنی سێکسی یا هاندەری سێکسی لە دەمـاخدا دەبێت، چونکە وەڵامدانـەوەی سێکسی لـە ژنـدا زۆرتـر بـەندە بـە بـارە دەروونیەکەوە وەك لەوەی پشت ببەستن بەئاستی هۆرمۆنەکانی جەستەی ئەم شێوەیە تەنها پەرچە کردارەکان دەکات لە کاتێکدا لە گیانەوەرانی دیکەدا تەنها میکانیزمیە. لە ژندا و لـە هەموو کاتـەکانی سوڕی مانگانـەی دا وەڵام دانـەوەی سێکسی لەوانەیـە روبـدات.. لەوانەشـە وروژاندنـە سێکسیەکە لـە ڕێگـەی دەنـگ یـا بینـین یـا بـۆن یـا بەرکـەوتن یـا تەنانـەت بیرەوەریشەوە بێت.

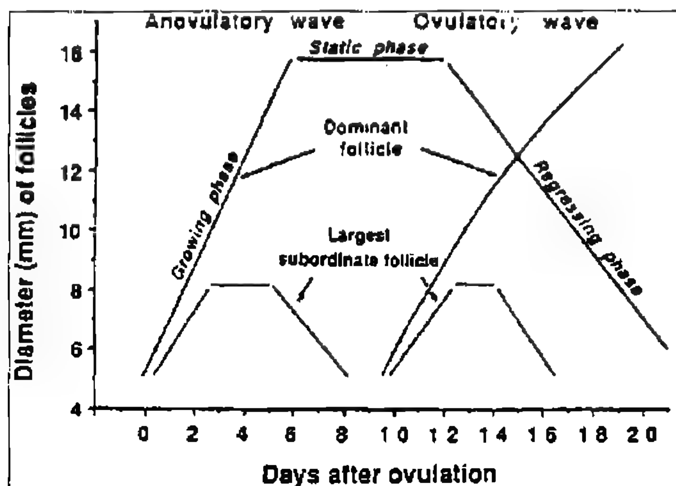
کاتێك قۆناغی وروژاندن لە قۆناغەکانی وەڵامدانـەوە دەست پێ دەکات، تریپە لـە درکـە مۆخ (spinal cord)ەوە دروست دەبێت. کەبەشێك لە ناوەندە کۆئەندامی دەمار CNC لێدانـی تریپەکان بەدرێژای کۆمەڵە ریشاڵە دەمارێکی دیاریکراودا دەگەنـە مەمکەکانو زێو میتکەو هەردوو لێوەکـەی دەرچـەی زاووزێی مـێ، لەبەرئـەنجامی ئەمـەدا دیوارەکانی زێ شـلەیەکی ڕوون دەرژێت کە دەبنە هۆی تەڕکردنی زێو بەم شلەیەش دەوترێت ((ئـارەقی سێکسی) تـا

ئێستا بەتەواوی سەرچاوەی ئەم دەردراوانە نازانرێت، بەڵام لە ڕاستیدا لەوانەیە وەك ئەو نارەقە وابێت کە تەنها لەوکاتەدا ڕوودەدات لە ئەنجامی جوڵەی ئەو دەمارە تایبەتیانەی دەچن بۆ زێ.

هەر ئەم هۆیەشە کە ئەو پێستەی لە لایەکی دیکەی لەشەوە لێ دەکرێتەوەو زێیەکی دەستکردی لێ دروست دەکرێت، هەمان ئەو جۆرە شلە نەرم کەرەوانە دەرژێت پاش ئەوەی ریشاڵە دەمارەکان فرمانە سروشتیەکەیان بەدەست دەهێننەوە.

دیسانەوە ئەم لێدانی ترپە سروشتیانە دەبنە هۆی کردنەوەی لولە خوێنەکان کە دەگەنە گۆکان و ئەندامەکانی زاوزێ، بەمەش ڕێگا خۆش دەکەن بۆ زۆر ڕۆیشتنی خوێن کە شانەکان پڕ لە خوێن دەکەن و دەبنە هۆی ئاوسان. خوێنەکە لەناو چەند ئەندامێکی تایبەتیدا پەنگ دەخواتەوە کە لەپێکهاتنندا و لەناو گۆکان و میتکە لە ...ئیسفەنج دەچن، بەوەش ڕەپ دەبن، هەروەك چۆن لە هەمان بارودۆخدا چووکی نێریش ڕەپ دەبێت. لە ئەنجامی زۆر وورووژاندنی سێکسی دا لە ڕێی بەردەوام بوونی وروژاندن، هەردو لێوە بچوکەکەی ناوەوەی ئەندامی مێ هەڵدەئاوسێن و ڕەنگیان بۆ سور یان ئەرخەوانی دەگۆڕێت، هروژمی زۆری خوێن لەوانەیە پێستی لەشیش بگرێتەوەو، سورهەڵگەڕان سەرو گەدە دەگرێتەوە کە بەرەو مەمکەکان و لەوانەشە بەرەو دەموچاو (ڕوو) بێت.

لە ئەنجامی زۆرتر هێرشی خوێن دا، دووبەشی دواوە لە سێ بەشی جۆگەی زێ هەڵدەئاوسێن، ئەگەر لەوکاتەدا چووکی نێر لەلەشی مێیەکەدا بوو ئەوا ئەمە بەستانێکی زۆری دەخاتە سەر لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی مانەوەی تۆوی نێر لە زێدا پاش تۆو هەڵدان.



لەو کاتەدا مێ دەگاتە ئەو قۆناغەی کە لە سێکس دا بە قۆناغی لوتکەی وروژاندن دەناسرێت، ئەگەر وروژاندنەکە درێژخایەن و بە

تەواوی بەردەوام بوو ئەوا دەیگەیەنێتە لوتکەی یا ئۆگازم Orgasm، بەڵام ئەگەر وروژاندنەکە ناتەواو بوو، یا کرداره سێکسیەکە لێرەدا موژایەوەو نەما، کاری وروژاند دەوەستێت بەتایبەتی لە ئەنجامی گەیشتنی نێرەکە بە خاڵی هاویشتن، ئەوا وروژاندنەکە لە مێکەدا بەشێوەیەکی هێواش بەرەو خوارەوە دەبێتەوە، لە هەردوو بارەکەدا و لە هەنگاوی دواتری وروژاندنەکەدا کۆمەڵەیەکی نوێ لە ریشاڵە دەمارەکان و درکە کەوانەییەکان بەشداری تیادا دەکەن.

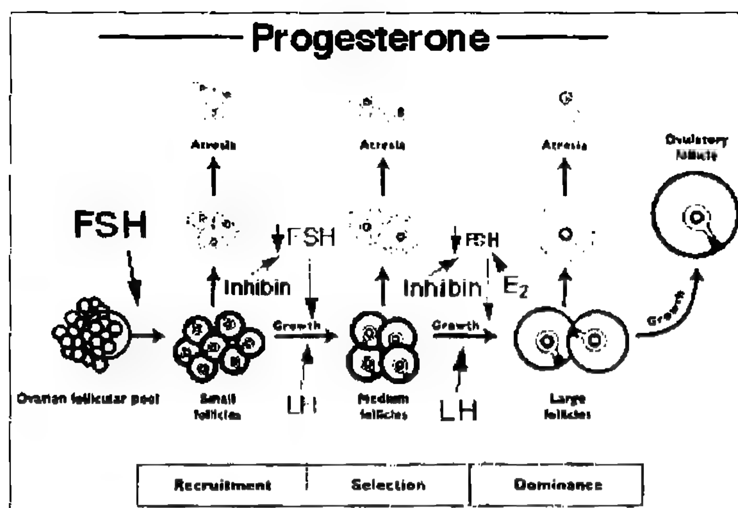
زۆرگرانە ڕوودانی لەرزی سێکسی لەمێدا بزانێت، و هیچ هۆکارێکی نیە بۆ ئەوەی بزانرێت کەمێی گیانەوەر ئەم جۆرە لەرزەی هەیە یان نا، لەبەرئەوەشە زانیاری لە دەوری ناوچەکانی درکە مۆخ و ئەو دەمارانەی بەشداری ئەم کارە سێکسیە دەکەن لە گیانەوەردا زۆر کەمە.

بەڵام ئەو زانیاریانەی لەبەردەستدان ئاماژە بەوە دەکەن کە لەرزی مێ تارادەیەك لە لەرزی نێر دەچێت کە بریتین لە جوڵەی میکانیزمی لە ماسولکەکانی حەوزدا.

ئەم جوڵە ماسولکەییانە لەمێدا هەروەك کرداری هاویشتنی تۆو لەنێردا کۆمەڵە مەڵبەندێك لە درکە مۆخ دا کۆنترۆڵی دەکەن،.. لەوانەشە ئەمە ڕوبدات ئەگەر درکە مۆخیش پچڕا، چونکە تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە کە لەوانەیە ڕەپ بوون و تۆو هاویشتن لەنێردا ڕوبدات تەنانەت پاش بەرکەوتن یا زیان گەیاندن بە درکە مۆخ لە سەروو ئەم مەڵبەندانەوە. زانیاری ئێستامان ئاماژە بەوە دەکات کە دەتوانرێت لەرزی سێکسی لەمێ دا دروست بکرێت لە ڕێگای وروژاندنی هەردوو لێوی ئەندامی مێ و میتکەو زێ و شوێنەکانی دی.

و هیچ هۆیەکیش نیە بۆ بڕواهێنان بەوەی کە لەرزی میتکە جیاوازی هەبێت لە گەڵ لەرزی زێدا، چونکە هەمان ئەو ریشاڵە دەمارەو کەوانە ماسولکەییانە بەشداری دەکەن تەنانەت ئەگەر وروژێنەرەکانیش لە لەشی مێیەکەدا جیاوازبن.

لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك سایکۆلۆژیست لەو بڕوایەدان کە ئەو لەرزەی لە وروژاندنی زێوە پەیدا دەبێت جیاوازە لەو لەرزەی لە لەرزی میتکەوە پەیدا دەبێت، لەوانەشە ئەم دوو جۆرە لەرزە مانایەکی سۆزی جیاوازیان لای مێ هەبێت لەکاتی هەست پێ کردنیاندا. لەوانەیە ئەو هۆکارە دەرونیە بۆ ژن گرنگ بێت. هەر چۆنێك بێت هەردوو لەرزەکە وەڵامدانەوەی هەمان پەرچدانەوەیە.



دەتوانرێت گەیشتن بە لوتکەی سێکسی لەمێدا بکرێت بەدوو بەشەوە، لەلایەکەوە پەرچەکارەکانی درکە مۆخ کە جوڵە ماسولکەییەکان لە دەرەوەی زێ دروست دەکەن و لەلایەکی دیکەشەوە وەڵام دانەوەی کاری گشتی جەستە وەك ڕوودانی تورتیەکی زیادی ماسولکەیەکی لەپڕ لە هەردوو باڵو و قاچو پشتو ملدا، هەروەها هەست کردن بە گەیشتن بە لوتکەی کارە سێکسیەکە لەوانەیە زۆر هێمنو لەسەرخۆ یا توند بێت.

بەزۆری هەردوو ئەم بارە لە بارەکانی لەرزی سێکسی پێکەوە ڕوودەدەن، بەڵام پشت دەبەستن بە بەشە جیاوازەکانی کۆئەندامی دەمارەوە، یەکەمیان پشت بە درکە مۆخو دووەمیشیان بە دەماخەوە دەبەستن.

هەرکە لوتکەی لەرزەکە دەست پێدەکات لەکاتی ڕودانیدا کۆمەڵێکی نوێ لە دەمارەکانی بڕبڕەیپشت بۆ کارکردن دەجوڵێن، ئەو ترپانەی کە لە مەڵبەندەکانی سەروی درکە مۆخەوە شۆڕدەبنەوەو دەبنە هۆی تەسك کردنەوەی ئەو لولە خوێنانەی دەچن بۆ ئەندامەکانی زاوزێو بۆ مەمکەکان.

ئەو ئاوساندنانەی لە هەردوو لێوی ئەندامی مێو دیواری زێو ڕەپبوونی میتکەو گۆکان لە کاتی وروژاندنی سێکس دا ڕوودەدەن، هەر هەموویان لە ئەنجامی تێ چوونی بڕێکی زۆر خوێنەوە پەیدا دەبن، واتە پەردەکانی پڕ دەبن لە خوێنو بەوەش ڕەپ دەبنو سور هەڵدەگەڕێن. پاش لەرزەکە خوێنە پەنگ خواردوە زیادەکە بەخێرایی لەپەردەکانەوەو لە ڕێگای خوێنهێنەرەکانەوە دەچنە دەرەوە، لەپاش چەند خولەکێك لێوەکانو میتکەو زێو هەردوو گۆی مەمك دەچنە بارو دۆخو قەوارەی ئەرمی جارانیان.

ئالێرەدا دەبینرێت کە وەڵامدانەوەی مێ بۆ سێکس تا رادەیەکی زۆر وەك وەڵامدانەوەی سێکسی نێر وایە. لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت بوترێت کە ئەو زانیاریانەی ئێستا دەربارەی وەڵامدانەوەی مێ لەبەردەستان هەموو شتێك نین، و فراوانکردنی لێکۆڵینەوەکە لەوانەیە ببێتە هۆی گۆڕانکاری لە هەندێك لەو بیرۆکانەی لەم واترەدا هاتون.

20

ئایا خزمی خۆت دەخوازیت؟

دەتوانیت خزمی خۆت بهێنیت، بەڵام بەمەرجێك كە هیچ نەخۆشیەکی بۆماوەیی لە خێزانەکەتاندا نەبێت. ئەگەر ئەم مەرجەتان هەبوو، ئەوا لەوانەیە هەموو ئەو سیفەتە باشانەی لە خێزانەکەتاندا هەیە بگوێزرێتەوە بۆ منداڵەکانتان، و لە هەمان کاتدا تا دەتوانیت لە هێنانی خزم دووربکەوەرەوە ئەگەر نەخۆشیەکی بۆماوەیی لە خێزانەکانتانا هەبوو.

ئەمانەی خوارەوە هەندێکن لەو ئامۆژگاریانەی دەمانەوێت بۆت باس بکەین:

١-نەخۆشیەکانی منداڵ:

ئەو پلانەی ژن هێنان یا شوکردن کە لە ڕێگای ئاینەکان یا نەریتە کۆمەڵایەتیەکانەوە لەنێوان خزماندا ڕێگەیان پێدراوە بریتین لە ژن هێنان یا شوکردن لەنێوان:

-پورزاکان، یا خاڵۆزا، یا ئامۆزا، و لەوانە دوورتر، تێکڕای ژن هێنان لەناو خزماندا لە گەلێکەوە بۆ یەکێکی دی بەپێی نەریتو ئاینی هەر ناوچەیەکەوە دەگۆڕێت، لە هەندێك ئاینو گەلاندا، ژن هێنانی نێوان کوڕانو کچانی خاڵو مام بەتەواوی قەدەغەیە، بەڵام لەهەندێك ژینگەدا ڕێژەی ئەم جۆرە ژن هێنانە دەگاتە لە ٩٠٪ بەتایبەتی لەو گەلانەی کە هێشتا یاسای خێڵەکی پەیڕەو دەکەن.

بەچاو خشاندنیك بەبەشێکی ئەو ژن هێنانەی بەتایبەتی لەنێوان میسریەکانو گەلانی خۆرهەلاتی ناوەڕاستدا بەگشتی ڕوودەدات دەبینین ڕێژەکەی تا ئێستا بەرزەو بەپلەیەکی دیاریش لە کوردستاندا لە یەکێك لەو تۆژینەوانەی کە لەم بارەیەوە کراون دەرکەوتووە ڕێژەی مندالە ساغەکان لە ژن هێنانی ناو خزمدا دەگاتە ٢٤٪، کەچی ڕێژەی ئەو مندالانەی تووشی تێك چوونە زکماکیەکان بوون (٥٢٪)ن ئەوانەش کە نەخۆشیە بۆماوەییەکانیان هەیە تیایاندا دەگاتە لە ٦٠٪، لەمەوە دەردەکەوێت ژن هێنان لە خزم پارمەتی دەرکەوتنی نەخۆشیە بۆماوەییەکان دەدات ئەگەر لە خێزانەکەدا هەبوو، لەیەکێك لەو ئامارانەی کە بۆ ئەم نەخۆشیانە لەناومیسریەکاندا کراون دەرکەوتووە کە لە ٦٢ حالەتی ژن هێنانی خزمدا لە ٦٣٪ لەو مندالانەی لەمانە پەیدا بوون هەلگری جینی نەخۆشی بۆماوەیی بوون.

بۆ ڕوون کردنەوەی چۆنیەتی زیان گەیاندن بەمندال لە ڕێگای ژن هێنانی خزمەوە دەلێین:

هەر مرۆڤە هۆکاری بۆ ماوەیی خۆی بۆ هەرسیفەتێك بەشێوەی جووتێك جین هەلگرتووە، یەکێکیان لە دایکەوە ئەویکەیان لەباوکیەوە وەری دەگرێتو زۆربەی زۆری نەخۆشیە بۆماوەییە بلاوەکان. شێوەی نەخۆشیان دەرناکەوێت ئەگەر مرۆڤ هەموو ئەو جینە تایبەتانەی ئەو سیفەتە نەخۆشیە بەتەواوی وەرنەگرێت.

واتە بوونی تەنها یەك جین لەو دووجینە کە تایبەتە بەوسیفەتو یا ئەو نەخۆشیە بەس نیە بۆ دەرکەوتنی نەخۆشیەکە بەلکە ئەو کەسە دەبێتە هەلگری هۆکارە بۆماوەییەکە بێئەوەی تیایدا دەربکەوێت یا ببێتە نەخۆشی بۆیە تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە کە هەموکەسێك لەجیهاندا بەلای کەمەوە ١٥-١٦ جینی نەخۆشی هەلدەگرێت.

جۆری هۆکارە بۆماوەیی نەخۆشیەکان بەپێی ئەو هۆکارە بۆ ماوەییانەوە دەردەکەون کە لەو ژینگەیەدا بلاون لەبەر ئەوەی خوشكو برایان لەیەك خێزاندا دەژینو لەنیوەی کۆمەلەی ئەو جینانەی لەباوكو دایکیانەوە وەریان گرتووە لەیەك دەچنو مندالی ئەو برایانە لە ١/٨ی ئەو جینانەدا لەیەك دەچن، ئەگەر یەکێك لە کوڕانی خوشکێك دا (جینێکی) نەخۆشی لە باپیرەوە بۆ مابووەوە، ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە کە کچی خوشکەکەی دیکەشی هەمان جینی نەخۆشی بۆمابێتەوە کە بریتیە لە ١/٨واتە ١٢،٥٪.

لەبەر ئەمە ئەو مندالەی کە لەم ژن هێنانەوە پەیدادەبێت واتە شوکردنی کچێك بەکوڕی پوری ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە کە هەردوو جینی نەخۆشیەکە لەمندالەکەیاندا یەك بگرێتو

نەخۆشیەکەی تیادا دروست بکات، بۆ نمونە ئەگەر وامان هێنایە بەرچاو کە ڕێژەی بڵاوبوونەوەی هەڵگری جینێکی دیاری کراو لە نەخۆشیەکانی کەم ئەقڵی بریتی بێت لە ١٪ ئەوا ڕێژەی یەك گرتنی ژنو مێردێکی نا خزم کە هەردووکیان ئەو دوو جینەیان هەبێت بریتیە لە ٠,١×٠,١ واتە ٠,٠٠٠١٪ کە ئەمەش ڕێژەیەکی زۆر بچوکە، بەتایبەتی لەبەرئەوەی (چارەکی) منداڵانی ئەم ژنو مێردە هەمان جینی نەخۆشیان لەباوانەوە پێ دەگات لەبەر ئەوە بە کەم ئەقڵی لەدایك دەبن، نەك وەك باوانیان کە تەنها جینەکە هەڵدەگرن واتە ئەگەری دەرکەوتنی نەخۆشی لەم خێزانەدا لە ڕێگای ژن هێنانی ناخزمەوە بریتی دەبێت لە یەك بۆ چوار هەزار.

بەڵام ئەگەر کەسێك هەڵگری ئەم هۆکارە بۆماوەییە بوو، کچی پوری خۆی هێنا، ئەوا ئەگەری لێکچونی کچی پورەکەی لە هەڵگرتنی ئەم هۆکارە بۆ ماوەییەدا بریتی دەبێت لەیەك بۆ هەشت،و ئەگەری بوونی منداڵێکی کەم ئەقڵ بریتی دەبێت لە چارەك واتە ١/٣٢، و بەبەراوردی ڕێژەی ئەگەری دەرکەوتنی نەخۆشیەکە لە منداڵانی ئەو ژنو مێردەدا (واتە کوڕی پورو کچی پور) یا (کوڕی مام وکچی مام) کە بریتییە لە یەك بۆ سیو دوو، دەردەکەوێت کە ژن هێنانی ئەمەی دوایی دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ڕێژەی دەرکەوتنی نەخۆشیە بۆماوەییەکە ١٢٥٠ جار.

لەبەر ئەوەی جولەکە زۆر حەز لە ژن هێنان یا شوکردن بەخزم دەکەن لەبەرئەوە دەبینین کە زۆربەی نەخۆشیە بۆماوەییەکان لەناو جولەکەدا بڵاوبوتەوە، لەکاتێکدا زۆربەی زۆری ئەو نەخۆشیانە لەناو ڕەگەزەکانی دیکەدا هەرنەماون، و دەتوانین بڵێین ئێستا جولەکە هەندێك نەخۆشی بۆماوەیی تایبەت بە خۆیانیان هەیە بەتایبەتی نەخۆشی پوکاندنەوە یان ئەمانی کۆئەندامی دەمار، لەوە دەچێت کە ئەم نەخۆشیە لەپێشدا لەناو جولەکەدا سەری هەڵدابێت لەپاشدا شوکردنو ژن هێنانیان لەناو خۆیاندا بۆتە هۆی مانەوەو بڵاوبونەوەی نەخۆشیەکە تیایاندا.

گومان لەوەشدا نیە کە ژن هێنان لەناو خزمدا چەکێکی دوو سەرەیە، چونکە هەندێك سیفەتی بۆماوەیی کە هەندێك کەس پێوەی دەناسرێن، ژن هێنان لەناوخزمدا یارمەتی مانەوەو بڵاوبوونەوەیان دەداتو لەو نمونانەش گەشەی جەستەی گەشە مێشك کە هەندێك خێزان پێوەیان دەناسرێت گومان لەوەدانیە کە هۆکاری بۆماوەیی تیایاندا ڕۆڵێکی گەورەی گێڕاوە.

نەخۆشیەکانی ژنان:

هەندێك سیفەتو نەخۆشی بەشێوەیەکی زۆرتر لەناو هەندێك لەکەسانی دیدا دەبینرێت هەروەها بەهەمان رێگە لەناو هەندێك نەتەوە یاگەلدا، یا هەندێك خێزانی دیاریکراودا بەشێوەیەکی بەربلاوترو دیارتر تیایاندا دەبینرێت.

گومان لەوەدا نیە کە ژن هێنانی خزم ئەگەری دەرکەوتنی ئەو سیفەتو نەخۆشیانە لە نەوەکانی دواتریاندا زیاد دەکات بەپێچەوانەشەوە ژن هێنانی کەسی دوور واتە لە خێزانێکی دی یا گەلێکی دیکە ئەوە ئەگەرە کەم دەکاتەوەو بوارێکی باشتر لەبەردەم منداڵانیاندا دروست دەکات.

لەبارەی ئافرەتەوە وەك ژن، گرنگترین ئەو سیفەتانەی لە ژن هێنانی خزمدا دەردەکەوێت بریتیە لە نەخۆشیەکانی شەکرەو پەستانی خوێنو وەرەمە پیسەکان. هەروەها بوونی جمك (دوانە) تیایاندا کە ئەمەیان بە سیفەتێکی خراپ دانانرێت.

زۆربەی ئەو نەخۆشیانە کار دەکەنە سەر پیتاندنی ژنو توانای بۆ سك پڕ بوون، هەروەها کاریش لەسکەکە خۆی دەکرێت لەبارەی لەبارچوونو لەبارچوونی دووبارە بوونەوەو، لاوازی کۆرپەلەو ڕوودانی باری خراپتر بۆ دایکەکەش لەکاتی سکەکەدا پاش منداڵ بوونەکەش.

گەلێك سیفەتی دی هەن کە زۆرتر بەهۆی ژن هێنانی خزمەوە بلاودەبنەوە، ئەگەر چی بەتەواوی نەسەلێنراون وەك قەڵەوی زۆر بە هەموو جۆرەکانیەوە، بەبێ هۆیەکی دیاری یا بەهۆی تێك چوونی کوێرە ڕژێنەکانەوە وەك ڕژێنی دەرەقیو ڕژێنی ژێر مێشكو پەنکریاس.

و لەگەڵ ئەم تێکچونانەش دا زۆربوونی موو لەدەمو چاوی ژنو جەستەیدا، هەروەها کەم بوونەوەی پیتێن بۆ سکپڕبوون دواکەوتنی رەساوی وتێکچونەکانی کەوتنە سەر خوێن.

نەخۆشیە دەماریو دەروونیەکان:

بۆ ماوە ڕۆڵێکی گرنگ لە نەخۆشیە دەروونیو دەماریو نەقڵیەکاندا دەبینێت. دەربارەی نەخۆشیە دەروونیو دەماریەکان ئامادەباشیەکی زۆر بۆ ڕوودانی نەخۆشیەکە بەهۆی هۆکارە بۆماوەییەکانەوە دەبێت:

لەڕاستیدا ناتوانین گرنگی هۆکارەکانی پەروەردە لە منداڵیدا فەرامۆش بکەین کە بەزانستی پێیان دەوترێت (ئامادەکاری وەرگیراو) کە کارێکی گرنگیان هەیە لە توشبوونی

نەخۆشیە دەماری و دەروونیەکاندا.. ئەو جۆرە پەروەردەیەو خەوشەکانی بایەخیان لە بۆماوە کەمتر نیە وەك هۆیەك بۆ تووش بوونی نەخۆشیە دەروونی و دەماریەکان.

لەپێناو کەمکردنەوەی ڕێژەی توشبوون بەم نەخۆشیانە ئامۆژگاری ئەوەیە کە خەڵکی لەژن هێنان یا شوکردنی ناو خزمان دوور بکەونەوە کەتیایاندا ئەم جۆرە نەخۆشیانە بڵاون وەك: نەخۆشیەکانی فێ و شیزۆفرینیاو زۆربەی نەخۆشیە دەروونی و دەماریەکانی دی، چوونکە تووش بوونی خزمان ڕێژەی تووش بوونی منداڵەکانیان زیاد دەکات ئەگەر باوك و دایکیشیان لەبارێکی دەروونی چاکدابن.

بەردەوام پرسیارێکی گرنگ هەیە کە لە پزیشکی دەروونی دەپرسرێت و ئەمەیە:

دەزگیرانەکەم برایەکی هەیە تووشی نەخۆشی ئەقڵی بووە.. ئایا هیچ ترسێك هەیە ئەوەی دەزگیرانەکەم پاش شووکرن تووشی ئەم نەخۆشیە بێت؟ و ئایا هیچ مەترسییەکی وا هەیە لەسەر منداڵەکانم؟ لەم بارەدا پێویستە لێکۆڵینەوەکە تەنها تەنها بکرێت.

بۆ نمونە ئەگەر ئەو برایە بەهۆی بارو دۆخی نالەبارو تەنگژە دەروونیە دیارەکانەوە تووش بووبێت لەناو ئەو خێزانەدا هیچ حاڵەتێکی دیکەیان تیادا نەبینراوە ئەوا هیچ پێویست ناکات ترسی بەرامبەر بەتووشبوونی ژنەکە یان منداڵەکانی لە پاشە ڕۆژدا هەبێت. بەڵام ئەگەر لەناو ئەو خێزانەدا گەلێك حاڵەتی وەها هەبێت و براکەش لەناو بارودۆخێکی ئاساییدا تووشی ئەو نەخۆشیە بووبێت ئەوا هۆکاری بۆماوەیی ڕۆڵێکی گرنگی تیادا بینیوەو لەوانەشە ژنەکەو هەندێك لە منالەکانیشی تووشی هەمان نەخۆشی ببن بەمانایەکی دی ئەگەر لە هەرحاڵەتێکدا ئاماژەی بۆماوەیی لە ئارادابوو ئەوا پێویستە ئەو ژن هێنانە ڕوونەدات. بەڵام ئەگەر ئاماژەکان بۆ هۆکارەکانی ژینگەو دەوروبەری نەخۆشەکە چوون ئەوا هیچ مەترسییەك لەو ژن هێنانەدا بەهیچ جۆرێك نیە.

نەخۆشیەکانی ئێسك:

لە کۆنەوە ناسراوە کە ژن هێنان لە خزم نەوە لاواز دەکات.

تاقی کردنەوەکان دەریان خستووە کە بۆماوە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە تێکدانی پەیکەری ئێسك لەوانەش (دەرچوونی کلۆتە چاڵ) واتە ئەو جومگەیەی سەری ڕانی تێ

دەچێت، لەم بارەدا منداڵەکە لەدایك دەبێتو سەری ڕان نەچۆتە ناو چاڵی کلۆتەوە لە حەوزدا، چونکە دروست بوونی حەوز تەواو نەبووە، و لەمەوە تێك چوونێکی خراپ ڕوودەدات ئەگەر لەکاتی خۆیدا چارسەر نەکرا دەبێتە هۆی شەلیو کورتی قاچو ئازار لەکلۆتو نەتوانینی ڕۆشتن بۆ ماوەیەکی درێژ.

نەخۆشی فشەڵی ئێسك:

منداڵەکە لەدایك دەبێتو ژمارەیەکی زۆر شکاوی لە ئێسکیدا دەبێت چونکە ئێسکی بەتەواوی پێك نەهاتووە، و لەبەر ئەوە زۆر فشەڵ دەبێتو تەنانەت وای لێدێت بەبێ هیچ بەرکەوتنێك لەخۆیەوە دەشکێتو جومگەکانی لەسروشتی زیاتر دەلەقێت چونکە بەستەرەکانی زۆر لاوازن.

خراپی گەشەی ئێسك:

ئێسکەکان بەشێوەیەکی ڕێكو پێك گەشە ناکەن بۆ نمونە لاقێك درێژ دەبێتو ئەوی دیان کورتو لە لایەکەوە زۆرتر گەشە دەکات لە چاوئەوی دیدا لەبەر ئەوە بۆ دەرەوە یا بۆ ناوەوە خوار دەبێتەوە.

یا لەوانەیە منداڵەکە جۆرێك لە خراپی گەشەی ئێسکی توش ببێت وەك ئەوەی کە بەهۆی کالیسیۆمەوە. زۆر قورس دەبێتو لە هەمان کاتدا زۆر فشەڵو لاواز دەبێتو بە بەرکەوتنی زۆر کەم دەشکێتو لەم بارانەدا گەشە بۆ ناوەوەش دەبێتو جێگەی مۆخی ئێسکیش پڕدەبێتەوە. یا لەوانەیە منداڵەکە کە لەدایك دەبێت کەموکوڕی لە هەندێك ئێسکی پەلەکانیدا هەبێت وەك ئێسکی بازو یا ئێسکی کەوەرە کەناتوانرێت جێگایان بگیرێتەوە، لەبەر ئەوە ئەم ئەندامانە هەمیشە بە پچوکیو بێ فەرمان دەمێننەوە، لەو حاڵەتانە کەمی ئەندامێکی تەواو کەمی ژمارەی پەنجەکانی یا لەوانەیە بێ قاچ یا بێ قۆڵ لەدایك بێت هەروەك نەشتەرگەر بریبێتیەوە.

دەرپەڕین لە دەوری جومگەکان:

کۆبوونەوەی ئێسکە لە سەر ئێسکی جومگەکان و لە گەشەیەکی ناسروشتی ئیسک‌و کرکراگە گەشە کردوومکان لە کۆتایی ئێسکە درێژەکاندا دروست دەبن، هەروەها لەسەر ئێسکی حەوزو هەردوو دەفەی شانیش. دەربارەی ماسولکەش، ئەگەر گەشەی ماسولکەکان لە مانگەکانی کۆرپەلەییدا بەرکەوتن، ئەوا کار لەهەموو گەشەی لاق یا باڵ دەکات، چونکە ئەو ماسولکانەی تووشی دەردەکە دەبن، گەشەناکەن، کورت دەبن، تووشی تێك چوونە مەترسیدارەکان دەبن. کە تیایدا زۆر جار پێ بۆ ناوەوە تێك دەچێت ورووی دەرەوەی پێ هەڵدەگەڕێتەوە واتە ڕوودەکاتە خوارەوە، ئەگەر ئەمە بێ چارەسەر مایەوە ئەوا منداڵەکە لەسەر ڕووی پێی دەڕوات، بێ گومان ئەم ڕووەش ناتوانێت ڕوشتنێکی سروشتی جێبەجێ بکات لەبەرئەوە منداڵەکە لەچەند هەنگاوێك زیاتر ناتوانێت بڕوات.

ئەگەر نەخۆشیە بۆماوەییەکان کاریشیان لە کۆئەندامی دەمارکرد ئەوا کار دەکاتە سەر زیرەکی منداڵەکەو تواناکانی بیرکردنەوەی، سەرەڕای کاریگەری لەسەر جوڵەی پەلەکانی و کۆنترۆڵکردنیان، و منداڵەکە کەم ئەقڵ دەردەچێت‌و بەباشی ناتوانێت، جوڵە بەقاچ‌و قۆڵی خۆویستانە بکات، بەڵکو جوڵەی نارێك‌و پێك دەبێت‌و مەبەستە بنەڕەتیەکەی خۆی لەدەست دەدات، ڕۆیشتن دوا دەکەوێت، لەوانەشە تێکچونی جومگەکان لەبەر ئەنجامی ئیفلیجی ئەو ماسولکانەوە پەیدا ببێت کە کۆنترۆڵیان دەکەن.

نەخۆشیەکانی چاو:

هەندێك نەخۆشی چاو وەك هەوکردنی تۆڕەی ڕەنگاوڕەنگ‌و پوکاندنەوەی دەماری بینین‌و کشاندنی کۆرنیا، منداڵ لە باوانیەوە بۆی دەمێنێتەوە بەتایبەتی ئەگەر باوك‌و دایك زۆر خزم بوون‌و وەك ئەوەی ئامۆزا، یا خاڵۆزا، یا پورزا بوون، ئەوە تووشبوونی منداڵەکان بەم نەخۆشیانە گومانی تیادا نابێت. و لە حاڵەتی هاوسەربوون بە کەسی بێگانە ئەوا ئەم ئەگەرە بەرێژەی ٢٥٪ دێتە خوارەوە، و زۆربەی ئەم نەخۆشیە بۆماوانەش ترسناکن‌و دەبنە هۆی کوێری.

نەخۆشیەکانی پێست:

لە هەندێك نەخۆشی بۆ ماوەییدا، هۆکاری بۆماوەیی کارێکی زۆریان تیادا دەکات، یا لە دروست بوون یا لە کاتی دەرکەوتن یا توندی نەخۆشیەکەدا، و ئەم نەخۆشیانەش ئەوانەن کە تێکچوونی هەندێك لە جینەکان دروستیان دەکەن.

سەدەفی:

نەخۆشیەکی پێستی زۆر باوە، دەناسرێت بە دەرکەوتنی پەڵەی سورباو کە بە توێکڵی ئەستوری سپی درەوشاوە دادەپۆشرێن، و هۆکاری سەرەکیش لە دەرکەوتنی ئەم نەخۆشیەدا بریتیە لە تێکچوونی میتا بۆلیزمی مادە چەوریەکان بەتایبەتی مادەی کۆلیسترۆڵ لە خانەکانی رووپۆشی پێست دا. و چارەسەرەکانیش لە حاڵەتێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێن‌و پێویستە تەماشای باری بۆماوەیی بکرێت کە ٥٠٪ی حاڵەتەکان دەگرێتەوە.

ئەکزیمای بۆماوەیی:

ئەم جۆرە هەستداریەتیە لەنێوان تاکەکانی هەندێك لەخیزانەکاندا بلاودەبێتەوەو هاوسەربونیش لەنێوان خزماندا ژمارەی توشبوان لەم خێزانانەدا زیاد دەکات. ئەم جۆرە ئەکزیمایە هاوتای بەرهەنگی بوریچکەکان‌و ناو لەلوت هاتنە. واتە ئەوکەسەی توشی بەرهەنگی بوریچکەکان دەبێت (واتە تەنگە نەفەسی بوریچکەکانی سی) منداڵەکەی توشی ئەکزیمای بۆماوەیی دەبێت. و بەپێچەوانەشەوە. ئەم نەخۆشیە پاش لەدایك بوون بەماوەیەکی کەم دەردەکەوێت کە لەوانەیە لەشێوەی هەوکردنی سورباو دابێت لەناوچەی رووومەت‌و ناوچەوان‌و سەرو مل‌و پەلەکاندا. لەوانەشە نیشانەکان پاش دووساڵ ون ببن.

لە پاشدا سەر لەنوێ لەتەمەنی ٧-١١ ساڵی جارێکی دی دەربکەونەوە لە وانەشە جارێکی دیکە ون ببن‌و سەرلەنوێ لەپاش تەمەنی پێگەیشتن دەربکەونەوە، و لە زۆربەی ئەم حاڵەتانەدا لە تەمەنی ٣٥ ساڵی بەدواوە ون دەبن‌و دەرناکەون.

و هۆکانی نەخۆشیەکەش بریتین لەوەی کە منداڵەکە لەیەکێك لە باوانیەوە دژەتەنی دژ بە هەندێك شت وەردەگرێت وەك خۆل یا دەنکە هەلالە، یا هەندێك خۆراك. یا مادە کیمیاویەکانی وەك بۆیەو نایلۆن‌و خوری.. هتد.. دەتوانرێت بەسەر ئەو حاڵەتانەدا زاڵ ببن بەدور خستنەوەی ئەو شتانە لێ‌ی.

نەخۆشیەکانی سنگ:

بۆ پاراستنی نەوەی نوێ لە خراپی توشبوون بە نەخۆشیە بۆماومیەکان و نەخۆشیە درمەکان.. هەندێك دەوڵەتی وەك ئینگلتەرە گەیشتنە ئەو رادەیەی یاسا دەربکەن تیایدا هاوسەربوون بەخزم یا ئامۆزا.. قەدەغە بکەن.

دەربارەی پەیوەندی هاوسەربوونی خزمو نەخۆشیەکانی سنگ، ئەوا نەخۆشی بەرهەنگی بوریچکەکانو هەستداریەتی سنگ لەو نەخۆشیانەی سنگن کە لە باوانەوە دەگوێزرێنەوە بۆ وەچەکان.

ئەگەر هاوسەرێتی لەنێوان پیاوێکی سنگ نەخۆش بەژنێکی سنگ نەخۆشەوە رووی دا، ئەوا لەم حاڵەتەدا تێکەڵێك لە سیفەتە نەخۆشیەکانی ئەو ژنو مێردەدا روو دەدات، و قوربانیەکانیش منداڵەکان دەبن.

و هەندێك جار دایك و باوك هەڵگری نەخۆشیەکانی سنگن، بەڵام بەشێوەیەکی ترسناكو دەرنەکەوتو.. کاتێك هاوسەردەبن، نیشانەکانی ئەم نەخۆشیانە لە منداڵەکانیاندا دەردەکەوێت.

بەڵەکی:

لە ٤٠٪ی حاڵەتەکانی بەڵەکی یەکێك لە خزمانی نەخۆشەکە تووشی بەڵەکی بوە، لەبەرئەوە دەبینین کە هۆکاری بۆماوە رۆڵی خۆی هەیە، و نیشانەکانیشی بریتیە لە وون بوونی رەنگی سروشتی پێست لەناوچەی دیاریکراودا، بەهۆی کەم بوون یا نەمانی خانە بۆیەدارەکان یا کارنەکردنیان لەوناوچانەدا، هیچ نیشانەیەك یا تێکچونێکی دیکەی بەدوادا نایەت، بەڵام کێشەکە لەو تێکدانەدا دەبێت کە لە رەنگی پێستدا دەیکات بەتایبەتی ئەگەر تووشی ناوچە دەرکەوتوەکان بوو وەك دەموچاوو دەست.

پێستی تیمساح:

نەخۆشیەکی پێستیە. بۆیەوای پێ دەڵێن چونکە پێست زۆر وشك دەبێت و هەندێك شەپۆلی تیادا دروست دەبێت کە لە پێستی تیمساح دەچێت، ئەم وشکیە دەبێتە هۆی نارەحەتی جگە لەتێکدان، نیشانەکان بە زۆری لەپاش چەند هەفتەیەك یا چەند مانگێك پاش لەدایك بوون دەردەکەون. و لە حاڵەتێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێن، بۆ نمونە لە وشکەیەکی ساکارەوە دەبێت تا دەگاتە پەیدا بوونی توێکڵی ئەستوری بەپێشەوە لکاو، کە لە

تەلاشی درەخت دەچێت، و هەندێك جاریش توشبوونەکە زۆر توندە بەشێوەیەك کە هەناسەو خواردن دەگرێت و دەبێتە هۆی مردنی منداڵەکە.. گرنگ لەم نەخۆشیەدا ئەوەیە کە نیشانەکان بەتەواوی لەیەکێك لە باواندا دەرناکەون بەتایبەتی لە حاڵەتە توندەکاندا. و یەکێکیان دەبێتە هەڵگری سیفەتی بۆماوەیی نەخۆشیەکە لەوانەشە وەچەیەك بەتەواوی لەم نەخۆشیە ڕزگاری بێت، بەڵام لەوەچەی دوای خۆیاندا سەر لەنوێ هەڵبداتەوە.

نەخۆشیەکانی دڵ:

بەشێوەیەکی گشتی هاوسەربوون لەگەڵ خزمدا لەبارەی نۆشداریەوە بەباش نازانرێت، لەگەڵ ئەوەی نەخۆشە بۆماوەییەکانی دڵ زۆریش نین، لەگەڵ ئەوەشدا بینراوە کە هەندێك لە خێزانەکان لە خێزانی دیکە زیاتر تووشی تێکچوونە زگماکیەکانی دڵ دەبن وەك تەسکی زمانەکان یابوونی کون لەنێوان هۆدەکانی دڵدا.

هەندێك نەخۆشی دیکەش هەن لە ئەنجامی هاوسەربوون بەخزمانەوە پەیدا دەبن، ئەگەر چی راستەوخۆ دڵ ناگرنەوە، بەڵام کاریگەریان لەسەر بەشەکانی دیکە دەبێت وەك دڵ، لەو نەخۆشیانەدا بەرزبوونەوەی رێژەی چەوری لەخوێندا، کە دەبێتە هۆی نیشتنیان لە بۆریەکانی خوێن دا. لەمەشەوە رەق بردنی خوێنبەرەکان لە تەمەنێکی بچوکەوە پەیدا دەبێت.



یەکێك لەو حاڵەتانە ئەوەبوو بەرپرسێکی سیاسی کچی مامی خۆی هێنابوو وسێ کچی لێ بو بوو، بچوکەکەیان کە تەمەنی تەنها شەش ساڵ بوو لەو تەمەنە کورتەدا تووشی رەق بوونی خوێنبەرەکان وجەڵتەی خوێبەرەکانی دڵ بوو بوو.

گەلێك خێڵی تەواو لە کۆمەڵگا سەرەتاییەکاندا هەن قەدەغەی هاوسەرێتی لە دەرەوەی خێڵەکە دەکەن، لەناو ئەم خێڵانەدا ئەوەندە نەخۆشی

ـۆماوەییان تێدا بڵاودەبێتەوە تا دەبێتە هۆی لەناوبردنیان.

هەروەها گەلێك خـێزانی گـەورەی وەك خـێزانی (ماپسبیرج)ی ئیمپراتۆریـەتی مەجـەرو ـەمسا پێش جەنگی جیهانی یەکەم. کە تیـایدا هاوسـەربون تەنـها لـەناو خێزانـە گەورەکـەدا ڕووی دەداو ئـەوەبوو لـەناویاندا نەخۆشـی هیموفیلیـا (خوێـن بـەربوونی بۆمـاوەیی) ڕووی‌دا ڕبوەهۆی ئەوەی بەهۆیەکی ساکار خوێنیان لەدەرەوە بەربێت، یا لە لەناوەوە لە جومگـەکان ـ (کۆئەندامی هەرس یا هەر ناوچەیەکی لەشدا).

زۆربەمان فیلمی (مایرلنگ) مان دیوە کە عومەر شـەریف ڕۆڵـی تیـادا دەبینـیو چیرۆکی ـەو شـازادەیەی دەگێڕایـەوە کـە سـەر بـەم خێزانـە بـوو، و دەینـاڵاند بـە دەسـت تێکچوونـی مێشکەوە. لەبەر ئەم هۆیانە، هەمیشە وای بـەباش دەزانـین تـا دەکرێـت هاوسـەرێتی لەگەڵ خـزم دا نـەکرێت بـۆ دورکەوتنـەوەی منداڵـەکان لـە نەخۆشـیو نـارێکی،و لـە ئـەنجامی پـەیدابوونی نەتەوەیـەکی سـاغو هۆشـیاردا. پێویستیشـە هـەموو ژنو مـێردێك پێـش هاوسەربوون، بەتەواوی لێنۆڕینی پزیشکی تەواوی خۆیان بکەن، لە ترسی دوبـارە بوونـەوەی جینی نەخۆشی لە هەردوکیاندا.

21

هاوسەرێتی تەنها پەیوەندییەکی سێکسیی نیە

هێنان یا شوکردن گەورەترین ڕووداوی کۆمەڵایەتیە لەژیانی تاکدا. هەمیشە چ پیاو چ ژن ئاواتی ئەوەیە کە هاوبەشێکی ژیانی هەبێتو هەردوو پێکەوە هەوڵی دروستکردنی خێزانو کۆمەڵ بدەن.

لەگەڵ ئەوەی باوەڕێکی زۆرمان بە ڕۆڵی سێکس هەیە لە ژیانی هاوسەرێتی بەختیاردا، بەڵام هەمیشە جەخت لەسەر ئەوە دەکەینەوە کە هاوسەرێتی بەتەنها پەیوەندییەکی سێکسی نیە، بەڵکو هۆکارە سۆزی و کۆمەڵایەتیو خۆشەویستیەکان ڕۆڵێکی گەورە لە ژیانی دوو هاوسەری بەختیاردا دەبینن.

هەروەها هۆکارە کەسیەکانی وەك نەریتو خوو و ئاستی ئابوریو فێربوونی ژنو مێردەکە ڕۆڵێکی گەورەیان هەیە بۆ گونجاندنی ئەو هۆکارانە بەپێی بارودۆخی ژیانیانو ئەمانە هەموو پێکەوە کاریگەرن لەسەر بەردەوامی ئەو ژیانە هاوسەرییە بەختیارە. بە مانایەکی دی هاوسەرێتی لە کرۆکیدا بریتیە لە پەیوەندی ژنو مێردایەتیو لەنێوان دوو جەستەدا لەسەر بنچینەی هاوکاریو خۆشەویستیو یەکتری ویستن.

*ڕاستیە زانستیەکان:

پێنج ڕاستی زانستی دەربارەی سێکس هەیە کە پێویستە ژنو پیاو پێش هاوسەربوون بیزانن:

١-ئامانجی سێکس لەنێوان ژنو پیاودا جیاوازە، پیاو لە ئەوپەڕی چالاکی سێکسی دایە، و کۆتایی جووت بوون بە ڕژاندنی تۆواو دێتەوە، بەڵام جووت بوونی سێکسی لای ژن لەوانەیە

ـەرەتایەك بێـت بـۆ گۆڕانکاری قـوڵ لـە ژنەکەدا، لەوانـەش سکپڕبوون و منداڵبوون، واتـە سێکس لای ژن بەپێی سروشتی خۆی هۆکارێکە بۆ ئامانجێکی گەورەتر.

٢-هـەروەها ئـارەزووی سێکسی لـەپیاودا جیـاوازی هەیـە وەك لـەژنـدا، واتـە بـەهۆی ئـەو گۆڕانە بەردەوامانەی هۆرمۆنەکان لە سوڕی مانگانەی ژندا دروسـتی دەکـەن، ئـارەزوی ژن لـە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی جیاوازە، واتە بەر هەڵچونو داچوون دەکـەوێت، واتـە هـەندێك جـار ئارەزووی سێکسـی لای ژن دەگاتـە لوتکە و ڕەنگـە ئـەم ئـارەزوەش چـەند ڕۆژێـك بخایـەنێت، کـەچی هـەندێك جار هەستی سستیو ئاراميیـەکی زۆر دای دەگرێت کـە بـەهیچ شـێوەیەك حەزی لێ ناکات لەوکاتانـەدا، بەپێچەوانـەی پیـاوەوە کـە کـاتو سـاتی بۆنیـەو بـەر هـەڵچونو داچون ناکەوێت.

٣-هروژاندنی سێکسیش لەنێوان ژنو پیاودا جیاوازە، پیاو زۆر زوو دەهروژێت بەسێکسو دەتوانێت پاش چەند ساتێکی زۆرکەم کاری سێسکی بکات بێ ئەوەی لـەوەوپێش هیـچ ئامـادە باشییەکی بـۆ کردبێـت، بـەڵام ژن پێویسـتی بـەوە هەیـە مێشـکی پێـش کـارە سێکسـیەکە بهروژێت، ئەگەر هروژاندنەکە لەپیاودا لـە ئەندامـەکانی زاوزێدا کۆبب‌ێتـەوە، ئـەوا لـەژندا پێویستی بە هروژاندنی جەستەیی هەیە پێش دەستکردن بە کارە سێکسیەکە ڕاستەوخۆ.

٤-کاتی گەیشتن بە لوتکەی حەز لەپیاودا هـەر لەسـەرەتای هروژاندنەکەیـەوە دەست پـێ دەکات، بەڵام لەژندا کاتێکی درێژتری دەوێت، چونکە لەژندا پەیوەندیە سێکسیەکە لـە سـاتی بەیەکگەیشتنی هەردوو جەستەکە دەست پێ دەکات، بەڵام لەپیاودا لە سـاتی خسـتنە نـاوەوە دەست پێ دەکات.

٥-ئاشکراشە هەموو کەسێك تاڕادەیەك لە کەسێکی دی جیاوازە، بێ گومان لەمەشدا هێزو توانـای سێکسی لـە کەسـێکەوە بـۆ یـەکێکی دی جیـاوازە، دەرکـەوتوە لەگـەڵ بوونـی ئـەم جیاوازییـەش دا، لـە پیـاودا جیاوازییەکە زۆر کـەم و سـنوردارە ئەگـەر بـەراورد کـرا لەگـەڵ حـەزو ئـارەزوی ژنـدا، چونکـە دەرکـەوتوە جیاوازیـەکانی ئـارەزوی سێکسـی لـە ژنێکـەوە بـۆ یەکێکی دی زۆر جیاوازن، و حاڵەتی زۆر هەیە کە ژن تیایدا ئارەزووی سێکسیان لە ئەوپەڕی دایـە. لـەکاتێکدا ژنـی واش زۆرن کـە بـەهیچ جۆرێـك ئـارەزوی سێکسـیان نیـە، واتـە ئێمـە هەمیشە لەبەردەم دوو شێوەداین: ئارەزوییـەکی سێکسی گرگرتو، سـاردییەکی سێکسـی تـەواو، ئەمانەش کەمن، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی ژنـان لـەبارە سروشـتیەکەیاندا مـام نـاوەندن لـەم ئارەزووەدا.

نەگونجاندنی سێکسی نێوان ژنو پیاو:

دەبێت دان بەوەدا بنێن سێکس لە پێناوی سێکس دا لەلای پیاو هەیە، لەکاتێکدا ئەمە زۆر دەگمەنە لای ژن، ڕێگای گەیشتن بۆ هەستەکانی سێکسی ژن دەبێت لە ڕێگای دڵیەوە بێت، و هۆکاری سەرنەکەوتنی زۆربەی هاوسەریەتیەکان دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە پیاو هونەری هاوسەرێتی بەمانایەکی دی خۆشەویستی ژنەکەی نازانێت، چونکە ژنەکەی پێویستی بەبیستنی ووشەی پیاهەڵدانو حەزلێ کردن جوانی هەیە، تەنانەت ئەگەر بشزانێت ئەو ووشانە دروستکراون. و بەرەچاوکردنی جیاوازیە سێکسیەکانی ژنو پیاو کە لە وە پێش باسمانکردن دەتوانن هەندێك لەو هۆکارانە دەربخەین کە دەبنە هۆی نەگونجاندنی سێکسی نێوانیان:

١-خۆپەرستی مێرد:

بەمانای پشت گوێ ختنی پیاو بۆ ئارەزومەکانی ژنەکە لە کاتی جووتبوونو ڕەچاوکردنی کاتو ڕێز بۆ دانەنانی. چونکە پەیوەندی سێکسی هاوبەشیەتیەکی تەواوە لەنێوان ژنو پیاودا، و هەردوکیشیان وەك یەك ڕۆڵی ئیجابی تیادا دەبینن، واتە نابێت ڕۆڵی ژن بەنەرێ سەیربکەین، چونکە ئەوە هەستی ڕێز بۆ دانانەنانی تیادا دروست دەکات، و ئەو هەستەی لا بنیات دەنێت کە مێردەکەی کەسێکی خۆپەرستەو هەر خۆی دەیەوێتو هەول بۆ جێبەجێ کردنی ئارەزووەکانی خۆی دەدات، بێ گوێدانە ئارەزوەکانی ئەو.

ئەوەش ئاشکرایە کە ژن هەمیشە و لە هەموو کاتێکدا ئامادە نیە پیاو قبوڵ بکاتە بەداخەوە ئەم ڕاستیە زۆر لە پیاوان نایزانن، بۆیە ئەگەر لەو کاتانەدا ڕازی بوو، ئەوا هەر بۆ جێبەجێکردنی ئارەزووەکانی پیاوەکەیەتی، و کارەکە دەبێتە کارێکی ساردی میکانیکی بێ گیان.

٢-پەلەپەلکردن لەکاری سێکسی ڕاستەوخۆدا.

واتە پشت گوێ خستنی ئامادەکاری زەینی بۆ پەیوەندی سێکسی لەژندا، و ئەم کارەش زۆرجار بە ((زوو ڕژاندن) ناو دەبرێت، واتە پیاوەکە زوو دەگاتە لوتکەی چێژ، بەڵام ژنەکە هێشتا لە سەرەتایدایە، ئەم جۆرە خێراکردنو پەلەپەلیە زۆربەی کات دەبێتە هۆی کپکردنوخامۆشکردنی ئارەزووی سێکسی ژن.

٣-زوو ڕژاندن:

زۆربەی حاڵەتەکانی زوو ڕژاندنی زوو ڕژاندن، دەتوانرێت بەهۆی ڕەچاوکردنی ڕەفتارێکی سروشتیەوە چارەسەر بکرێت، بە پەلەنەکردن، قسەی خۆشکردن و یاری و ئامادەکاری لەوەپێش، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جار خێرایی ڕژاندنەکە ئەوەندە زۆرە کە هیچ ئامادەکارییەك بۆ ژنەکە سودی نیە و لە هۆکانیشی ئەمانەن:

ا-شڵەژانی دەماری لە پیاوەکەدا توانای کۆنترۆڵکردنی خۆی نابێت لە کرداری ڕژاندنەکەدا.

ب-ترس لە ڕوودانی سکپڕی، یا ترس لەوەی سەرنەکەوێت لە کارەسێکسیەکەدا واتە دەتوانێت ئەنجامی بدات.

ج-کەمی ڕەپبوون.

د-پشت گوێی خستنی ئارەزووی ژنەکەی و هەڵنەبژاردنی کاتێکی گونجاو بۆ کارە سێکسیەکە.

٤-سێکس ساردی لەژندا:

بەتاقیکردنەوەی زانستی دەرکەوتوە کە زۆربەی حاڵەتەکانی سێکس ساردی لە ژندا، هۆکەی پیاوە، مەبەستمان لەوەیە کە پیاو نازانێت ڕەفتارێکی سێکسی گونجاو بەرامبەر ژنەکەی ڕەچاو بکات و ئارەزووەکانی دەخاتە پشت گوێ، و بایەخ بەچێژی پەیوەندیە سێکسیەکە نادات، و وای دادەنێت کە ژن ڕۆڵێکی نەرێی لەکاری سێکسی دا هەیە،

بەردەوام بوون لە سەر ئەم ڕەفتارە دەبێتە هۆی ئەوەی ژنەکە ڕقی لە کاری سێکسی بێتەوە، چونکە دەبێتە هۆی هەست بریندارکردنی بەهۆی پشت گوێ خستنی مێردەکەی بۆی و خۆپەرستیەکەی تاوای لێ دێت کارە سێکسیەکە بۆی دەبێتە کاری ئازار دان و ئەگەر قبوڵیشی بکات زۆر بە زەحمەت و تەنها بۆ ڕازی کردن مێردەکەیەتی و ڕۆژێك لە ڕۆژانیش دەگاتە ئەو ئاستەی دەریپەڕێنێت کە قێزی لەو کارە دێتەوە.

٥-ئازار لە ژندا:

لەوانەیە هۆی ئازارەکە سێکس ساردی بێت لەوانەشە بەهۆی نەخۆشیەك لە ئەندامەکانی زاوزێی ژنەکەدابێت، لەم حاڵەتەدا پێویستە پزیشك ببینێت، چونکە بەردەوام بون لەکاری سێکسیدا بەبونی ئازار گومانی تێدانیە دەبێتە هۆی سێکس ساردی.

٦-ترس لە سکپڕبوون:

زۆربوونی هۆکارەکانی قەدەغەی سکپڕی تاڕادەیەك ئەم ترسەی کەم کردۆتەوە، بەلا‌ لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە هەندێك پەنا ببەنەبەر ڕێکخستنی کاتی کرداری سێکسیەکە و بۆ کاتێك کە ژنەکە یا پیاوەکە حەزی لێ نەکەن، لەبەر دورکەوتنەوەی ئارەزوو لێ نەکردنی، یە ڕەپنەبوونی تەواوی چوك لە مێردەکەداو ناتوانێ کاری سێکسی بەڕێگای سروشتیو گونجاو هەروەها پەنابردنی مێرد بۆ دەرکێشانەوە لەکاتی جووتبوونەکەدا پێش تەواکردنو ڕژاندن لە دەرەوەی زێ. کە پاش ماوەیەك ئەمە دەبێتە هۆی شلەژاندنی دەماری لە ژنەکەدا. لە کۆتاییدا پێویستە ئەوە بزانین کە هاوسەرێتی بەختیار بە ڕێگای ڕێکەوت پەیدا نابێت بەڵکو لەسەر بناغەی هاوکاریو سۆزو لە یەکتری گەیشتنی داخوازیە سۆزیو جەستەییو سێکسیەکانی یەك بۆ یەکتری دەبێت.

22

چۆن هاوسەریی گەرم سارد دەبێتەوە و چۆن سارد گەرم دەبێت

هاوسەرێتی سەرکەوتو لە ڕاستیدا بریتیە لە کۆمەڵە سیفەتێکی دژ بەیەك، بۆیە لەسەر ژن ومێرد پێویستە لە هەردوو لایەنەکە، بەشە دەرونیە دژ بەیەکەکان پێکەوە گرێبدەن و گۆی بکەنەوەو هاوسەنگی لە نێوانیاندا دروست بکەن.

لەلایەکی دیکەوە پێویستە تۆ خۆت بناسیت، هەست بە ئازادی بکەیت، هەست بەوە بکەیت تۆکێیت؟ تۆ کەسێکی لەهەموو کەسێکی دیکە جیایت و جیاوازیت، لە هەمان کاتدا پێویستە گیانی ئەوەت تێدا بێت چۆن لەگەڵ کەسانی دیدا دەگونجێیت و ئالودە دەبیت؟ ئایا توانات تێدایە هەموو سنورەکان بشکێنیت و تێکەڵ بەو کەسەببیت کەخۆشت دەوێت، لەکاتێکدا هەستەکانت لەگەڵ هەستەکانیدایە، بێ گومان ئەمە کارێکی ئاسان نیە، بەزۆری ئەو لاوانەی هەستدار و سۆزدارن ناتوانن لەگەڵ خۆیاندا واقعیبن، چونکە خۆشەویستی، تێکچوون دەخاتە دەرونیانەوە و تێکیان دەدات، لەبەرئەوە نازانن لە کوێ بایەخ بەخۆدانیان بوەستێنن بۆئەوەی دەست بکەن بە بایەخدان بە کەسەکەی بەرامبەر. بەڵام ئەو پیاو ژنانەی زۆرتر بروایان بە خۆیانە، لەوانەیە بەکاتی زۆر گرنگدا تێپەڕن، بەڵام هەرگیز ئەوەیان لەبیر ناچێتەوە کە هەست بە دەرونی کەسەکەی بەرامبەریان بکەن و بایەخی پێ بدەن. بەپێی هەموو ئەو لێکۆڵینەوانەی لەم لایەنەوە کراون دەرکەوتوە یەك ناتەواوی، یا تێکچون لە ژن ومێردا، یا لە یەکێکیاندا لە توانایدا هەیە کە هاوسەرێتیەکە

بەرەو یەكێك لەم دوو جۆر كێشەیە بەرێت: یا لە وانەیـە موبالەغـە بكرێـت لـە بایـەخ دان و هاوكـاری كەسـەكەی دی، یـا هاوشـاركێی كـە بـەس نیـە، ئێمـە دەربـارەی هاوسـەرێتی جـۆری یەكەم ناو دەنێین (گەرم) و بەجۆری دووەمیش دەڵێـین (سـارد) هـەردوكیان پـڕن لـە كێشـە. بەڵام بۆ خـۆش بـەختی ئەگـەر هاوسەرێتیەكەت بـەلای گـەرمی یـا ساردیدا ڕۆیشـت، تـۆش توانای ئەوەت هەبو لە ڕاستیەكان تێ بگەیت، ئەوا لە تواناتا دەبێت دەست بكـەیت بـە جوڵـە بۆئەوەی پەیوەندیەكانی هاوسەریت بەرەو ڕێگای هاوسـەنگی بـەریت تـا نزیـك دەبێتـەوە لـە جێگیری، ئەوكاتە پێی دەوترێت (هاوسەری هاوسەنگ)

هۆكارەكانی تەقینەوە لە هاوسەرێتی (گەرم)دا

هاوسـەرێتی گـەرم خۆشـە بـەڵام بـەرەو تەقینـەوە دەڕوات، ئـەوەی جـێی سـەر سـوڕمانە ئەوەیـە ئـەو خۆشـی و بەتامیـەی دەبێتـە هـۆی تەقاندنەوەشـی، واتـە ئـەوەی دەبێتـە هـۆی تەقینەوەكە، ئەو موبالەغەكردنەی ژنومێردە بـە هاوشـاركی و هاوكـاری یـەك و بایـەخدانی زیـاد لـە سنور، گومـان لەوەدانیـە هاوكاری و هاوشـاركی و بایـەخدان بەیـەكتری گـەورەترین كۆڵەكـەكانی بـەختیاری خێزانیــە، بــەڵام ئــەم جــۆرە ژن و مـێردە لــە تــامی دەردەكـەن و سنورەكان دەبەزێنن، و ئەوەیان لە بیردەچێتەوە كە هەریەكەیان تاكێكی جیـاوازەو پێویستی بە جۆرێك لـە ئـازادی تاكەكەسی هەیـە و هەریەكـەیان خەسـڵەتی تایبـەتی خـۆی هەیـە كـە دەیەوێت بۆ خۆشـی بـێ ئـەوی دی لـە هـەندێك لە ساتەكاندا تەنـها بێـت، ئـەو بایـەخدان و هاوكاریـە زۆرە ڕەنگـە لـە توانـایدا بێـت لـە بـواری سـێكس كردنـدا بیـان خاتـە بەهەشـتێكی ڕۆمانتیكیەوە، بەڵام لە بواری دڵـەڕاوكێ و تێكچـوون و توڕەبـون دا بـە هـەموو مانـای ووشـە دۆزەخێكە بۆ خۆی... بۆ هەردوكیان.. چونكە هەمیشـە هەسـتێكی قـوڵ دایـان دەگرێـت كـە دەبێتە هۆی تـرس لە دوركەوتنـەوە لـە یـەكتری .. بۆیـە نـاوبراوە بـە (تۆقینـی جیابونـەوە). تەنانەت لەوكاتانەش كە یەكێكیان ئارەزووی سێكسكردن دەكات ئەوی دی لەوكاتەدا ئـارەزوی نیە، بەهۆی هیلاكـی، یـا شـەكەتی كـارو جەنجاڵیـەوە، ئـەوا ئـەوەی داوای سێكسـەكەی كـردوە هەست بە ئازار و دورخستنەوە دەكات، چونكە ئەو جۆرە ژن و مێردەی لە كەش و بارێكی وا (گەرم)دان، هەمیشە بە تەنها لە ناخدا دەڵێن ((هەریەكەمان بە تەواوی خاوەنی ئەوی دییە، لەبەرئەوە پێویستە هەمو كاتێك لەبەر دەستمدا بێت وەك چۆن هەمیشە من لەبەرستتدام)) سـەرەڕای ئـەوەی هەریـەك لەمانـە زۆر (ئـەرێ)ی هەیە بـۆ ئـەوی دی دەربـارەی پـەیوەندی

هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسانی دەرەکی‌دا، و هەمیشە لەو بڕوایەدا دەژی کە لە ساتە وەختێکدا بەجێی دەهێڵێت و لێی جیادەبێتەوە، بەڵام لە ڕاستیدا مەترسی یەکەم کە توشی ئەم ژن و مێردە دەبێت ئەوەیە کە دەکەونە ناکۆکیەوە-وەك ئەوەی لە هەموو هاوسەرێتیەك دا ڕوودەدات- چونکە هاوسەنگ بوون لە نێوان نزیکی و دوری دا لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ ناکۆکیەکەدا- باری ناخۆشییان، بۆ دروست دەکات، و زۆرجار ئەگەر بە ئەقڵەوە بەرەو بیری ناکۆکیەوە نەچین، گەورەتردەبێت، چونکە ئەوان هەرگیز ئەوە لەیەکتری ڕانابینن کە هیچ دژایەتی ئەوی دی لە هیچ شتێکدا بکات، و شتەکان دەبێت هەموی (وایە) بێت واتە هەردوکیان کەسێتی خۆیان ون بکەن و یەك کەسێتی دروست بکەن. بەڵام بەداخەوە لەم جۆرە توانەوانەدا، زۆرجار ناکۆکیەکان، زەق دەبنەوە، و هەریەکەیان شەپۆلێك لە دژایەتی و بەرپەرچ دانەوەو بەرودا هەڵشاخانەو تەنانەت وشەی ناخۆش بەکارهێنانیش دەکەوێتە ناوەوە.

ناکێتی لە هاوسەرێتی (سارد) دا

زۆر ڕێ تێ دەچێت ئەوانەی هاوسەرێتیەکی (سارد) یان هەیە، هاوسەرێتیەکەیان بۆ هەموو هۆیەکی ماقوڵ پێکهێن بێت جگە لەوەی کە چێژ لە یەکتری وەرگرن، زۆربەی جار ئەمانە چەمك و ئامانجی هاوبەش کۆیان دەکاتەوە. هەروەك ئەوەی هەردوکیان حەز لە منداڵ بکەن، یا هەوڵی ئەوە بدەن کە بەردەوامیەك بدەن، جۆرە تەقلیدیکی تایبەتی خێزانکانیان یا تەنها لەبەرئەوەی پێکەوە لە ماڵێکدا و لە ژێر یەك بنمیچ دا بەیەکەوە بژین، لەوانەیە ئەم دوانە معجب بن بەیەکتریەوە وڕێزی یەکتری بگرن. و لەوانەشە لەبارەی سێکسیەوە بەرەو لای یەکتری کێش بن، بەڵام بە ئاسانی (ئالودە)یان بۆ دروست نابێت، هەریەکەیان جیهانی تایبەتی خۆی هەیە، بایەخ بە لایەنی دیکەی ژیان دەدەن وەك جێگەیەکی کۆمەلایەتی بەرز لە کۆمەڵدا، دەستکەوتی وەزیفی، هتد....

ئەمانە وەك چۆن ئەوانەی موبالەغەیان لە نزیك بوونەوەو یەکتری ویستندا دەکرد، ئەمانە بەپێچەوانەوە، موبالەغە دەکەن لە جیهانە تایبەتیەکەی خۆیاندا وەك دەرچون لە بوارە تایبەتیەکانەوە بەرەو کۆمەڵگا، و بایەخ دانی زۆر بەجیهانە دەرەکیەکە، و زۆر کەمیش لە کارە سێکسیەدا پێکەوە بگەنە (ئۆرگازم). ئەمانە ئەگەرچی لەبوارەکانی ژیان و

کۆمەلایەتیدا لەوانەیە کەسی سەرکەوتو دەرچن، بەلام هەمیشە لەناخیاندا جۆرێك لە هەست بە تەنهایی و خەمۆکی و جوداییەك لە نێوان خۆیان و هەستەکانیاندا هەیە.

رەنگە تا دوا ساتەکانی ژیان ئەم جۆرە هاوسەرێتیە بەردەوام بێت، بەلام ئەوکاتە روو دەکاتە مەترسی کە ئەگەر یەکێکیان ویستی زیاتر بەرەو "ئالودە" بونی ئەوی دی بروات واتە ئەگەر ئەوی دییان نەی توانی خۆی بگۆرێت باوەشی هەمیشە گەرم بۆ هاوبەشەکەی بکاتەوەو، ئەوا رەنگە ئەوە بەرەو کۆتایی هاوسەرێتیەکەیان بەرێت. زۆربەی ژنانی ئەم جۆرە هاوسەرێتیە لەناوەراستی ئەمە بەدواوە، زیاتر ئالودەی مێردەکانیان دەبن و چاوەرێی باوەشی گەرم و سۆزی هەلچویان لێ دەکەن، ئەگەر لەهەولەکانیاندا سەرنەکەوتن و مێرد وەلامە گەورەکەی نەبوو، هەر خەریکی جیهانە تایبەتیە دەرەکیەکەی خۆی بوو، زۆرجار ئەم ژنانە تووشی روخان دەبن، و ژیانی دۆزەخی لەو هاوسەرێتیەدا دەست پێ دەکات و بەرەو هەلوەشان دەچێت لە کاتێکدا تەمەنێکی درێژیشیان پێکەوە بەسەربردوە.

هاوسەرێتی هاوسەنگ:

بەپێچەوانەی هەردوو هاوسەرێتی (گەرم و سارد)ەوە دەبینین هاوسەرێتی هاوسەنگ، لە کەشێکی پر لە بەختیاری دا گەشە دەکات، و ژن و مێرد پێکەوە چێژی تەواو لە کرداری سێکسیان وەردەگرن، و زۆر جاریش (ئۆرگازم)ی هەردوکیان پێکەوە دەبێت، و ئەمانە موبالەغە ناکەن لە پشت بەستن بەوی دیکەوە، و ئەگەر یەکێکیان ئارەزووی سێکسی هەبوو، ئەوی دی نەیبوو، یەکەم زۆر بە سروشتی ئەو (رەت) کردنەوەیەی لێ وەردەگرێت و بەوەی نازانێت کە کەم بونەوەیە لە بایەخ و خۆشەویستی دا بۆی، و ئەگەر سێکسیشیان کرد، لە دوایدا هیچیان هەستی خەمۆکی دای ناگرێت دەتوانین بلێین، ژن و مێردی هاوسەرێتی هاوسەنگ هەریەکەیان زۆرتر هەست بە وزەی ئازادی خۆی دەکات کە دەتوانێت لە بوارێکی دەرەکی دا بەکاری بهێنێت. هاوسەرێتی و سێکس لایان پربایەخە، بەلام هەریەکەیان بوارو کایەی دیکەی هەیە کە بایەخی پێ دەدات و خۆی تیادا دەدۆزێتەوە.

ئەوەی لەم جۆرە هاوسەریەدا دیارە ئەوەیە هەر یەکەیان هەست بە هەست و سۆزو ترسەکانی ئەوی دی دەکات و بەشداری دەکات و بایەخی پێ دەدات، بەلام موبالەغەی تیا ناکات، واتە خۆی و هەستەکانی خۆشی لەبیر ناچێتەوە، هەروەها هەریەکەیان هاورێو دۆستی تایبەتی خۆی هەیە، سەرەرای ئەوەی دۆست و هاورێی هاوبەشیشیان هەیە. بە

پێچەوانەی هاوسەرێتی (گەرم)ەوە کە هەموو جیهانەکەیان پێکەوەیەو لەو سنورە هیچیان دەرچونی بۆنیە.

جوڵە بەرەو هاوسەرێتی (هاوسەنگ)

ئەگەر هاوسەریەکەتان لە جۆری (گەرم)ە، چۆن دەتوانن جوڵە بکەن بەرەو هاوسەنگی لە هەردوو باری نزیکانیەتی و دوورایەتی‌دا، بێ ئەوەی ئەوە ببێتە هۆی ونکردنی هێزە تایبەتەکەتان پێکەوە.. و ئەگەر هاوسەریەکەشتان لە جۆری (سارده) چۆن دەتوانن بجوڵێن بۆئەوەی گەرمتری بکەن و بەرەو هاوسەنگی بەرن، تا زیاتر لەگەڵ هەست و سۆزی یەکتردا بژین.

دوو مەرجی سەرەکی هەیە لە هەردوو هاوسەریەتیەکەدا بۆ ئەوەی بەرەو هاوسەنگی جوڵێن، یەکەمیان ئەوەیە کە لە پێویستیان بۆ گۆڕان تێ بگەن و لە سەری رێك بکەون، دووەمیان ئەوەیە کە هەریەکەتان هەوڵی ئەوە بدات چۆن هاوسەنگی لە نێوان ژیانە تایبەتیەکەی خۆتان و ژیانە دەرەکیەکەی سەر بە هەریەکەتان هاوسەنگ بکات، چۆن بتوانیت لەو شتانە دورەپەرێز بێت کە (ناڕەحەتی) دروست دەکات، ئەوەی لێرەدا پێویستە ئاماژەی بۆ بکەین ئەوەیە ئەو (پاڵنەرانەی) کە لە هەریەکەتاندا هەیە بەرەو نزیك بوونەوەی زیاتر لەوی دی یا دورکەوتنەوە، هی ئێستاتان نیە، ڕەگی ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمانی منداڵی هەریەکەتان ئەو ژینگەی تیایدا پەروەردە بوە، و گۆڕینی ئەو سیستمانەش شتێکی هەروا ئاسان نیەو پێویستی بە ئەرك و ماندوبون هەیە.

ئەگەر ئێوە بڕیارتان دا جوڵە بکەن بەو ئاڕاستەیەی هاوسەنگیەك لە هاوسەریەکەتاندا بەدەست بخات، ئەم هەنگاوانەی ئێمە سودبەخش دەبن.

ڕێنمایی بۆ هاوسەرێتی (گەرم):

کاتێك موناقەشە لە سەرشتێك دەکەن و هەست دەکەن ناگەنە ئەنجامێك و خەریکە هەوری تورەبون یاتێکچوون دێتە پێشەوە بۆ یەکگرتنەکەتان، وا چاکە هەریەکەتان بە تەنها بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بچێتە ژورێکی تەنها و دورکەوێتەوە، ئەو کاتە بارێکتان بۆ دەرەخسێت بۆ ئەوەی (سارد) ببنەوە، یا لەوکاتەدا هەریەکەتان هەست و پێداویستیەکانی خۆی لەگەڵ هەست و پێداویستیەکانی ئەوی دیدا بەراورد بکات و هەڵیبسەنگێنێت. (کەلەوانەیە جیاواز بێت) بێ ئەوەی کۆنترۆڵی خۆی لە دەست بدات و بکەوێتە ژێر جڵەوی

سۆزی ڕوتەوە. با هەریەکەتان ڕێگا بدات بەوی دی هاوڕێی خۆی لە هەمان توخم هەبێت و هاتوچۆی بکات و ئەویش بێت بۆ لای، بەوە دەستەبەری ژیانێکی هاوسەنگ لەگەڵ هاوبەشەکەتاندا دەکەن، هاوڕێیەك لەم جۆرە دەتوانێت خزمەتی هەردوو ژن و مێردەکە لەسێ بواردا بکات:

یەکەم-دەتوانێت و وەك زمانەیەکی دڵنیایی کاربکات بەشێك لەو سۆزە هەڵچوە زیادانەی لە هەریەکەتانەوە پەیدا دەبێت لێی بچۆڕێتەدەرەوە.

دووەم-دەتوانێت دیدێکی دەرەکی بێ لایەنتان پێ ببەخشێت و یاریدەدەربێت بۆتان بۆ بینینی بارەکە بەشێوەیەکی ئارام و لەسەرخۆ.

سێیەم-لە کۆتاییدا ڕێگەدان بە هاوبەشەکەت کە هاوڕێیەکی تایبەتی خۆی هەبێت، مانای وایە بەشێك لەو نزیکایەتیە زیادەڕۆیە دەمژێت و ژیانێکی هاوسەنگ دەکاتە بەر پیوەندیەکانتان.

پێویستە هەریەکەتان کاتی تایبەتی بداتە ئەوی دی کە بە ئارەزووی خۆی لەو کات و ساتەدا بژی دەتوانن خشتەیەك دابنێن بۆ ئەو ساتانەی دەتانەوێت بەیەکەوە دەیبەنە سەر، و ئەو ساتانەی حەز ناکەن بەیەکەوەبن، با هەریەکەتان ئەگەر لە تواناداهەیە شوێنی تایبەتی خۆی هەبێت، ژوری جیا، ئەگەر حەزتانکرد، حسابی جیا لە بانکدا، لەگەڵ ئەوەی هەردوکتان پێکەوە نەخشتە بۆ بودجەی خێزانەکە بکێشن، با هەریەکەتان هانی ئەوی دی بات گەشتێك بە تەنها بێ ئەو بۆ شوێنێك بکات. ڕاستترین ڕێگا بۆ سەرکەوتن ئەوەیە هەریەکەتان هەوڵ بدات هەموو شتێك دەربارەی ئەوی دی بزانێت، خواستەکانی، هیوا، ئامانج، حەز، ئارەزوو، هتد...

و هەوڵ بدات قبوڵیان بکات با بەیەکتری بڵێن، (ئەوەی تۆ بایەخی پێ دەدەی لای منیش پڕبایەخە، تا ئەگەر بەشێك بێت لە خۆت و پەیوەندی بەمنیشەوە نەبێت، من وەك مرۆڤێکی گشتگیرو وەك تاکێك سەیری تۆ دەکەم، من لە توانامدا هەیە بوارت بۆ بڕەخسێنم کە ئازادی خۆتی تیادا وەرگرێت، بێ ئەوەی هەست بە تەنهایی بکەم، یا هەست بە نەویستن چونکە دوبارە منیش مرۆڤێکی گشتگیرم، دەتوانم هەست بە نزیکیت بکەم تەنانەت ئەگەر لە دوریشەوە بێت).

رێنمایی بۆ هاوسەرێتی (سارد):

بۆ ئەو ژن و مێردەی لە کەشی هاوسەرێتی (ساردا) دەژین، و هەر یەکەیان پڕ کارە بە جیهانە تایبەتەکەی خۆیەوە و دورە لەوی دیکە، داوایان لێ دەکەین کاتی تایبەتی بۆ یەکتری تەرخان بکەن، کە پێکەوە بەسەریبەرن، تا زیاتر لە هەست و سۆزو کێشەو باری ئەوی دی بگەن، و تیایدا هەست و بیرو ئامانج و ترس و خەونەکانیان بگۆڕنەوە، پێکەوە بڕۆن بۆ گەشتێك، بێ ئەوەی شۆڕببنەوە بەو چالاکیانەی هیلاکتان دەکات، پێکەوە شەوێك لە هەفتەیەکدا بچن بۆ ئەو شوێنانەی کە بەتەنها کاتی تیادا بەسەر دەبەن.

لەوانەیە لە سەرەتادا ئەم جۆرە کردارە نارەحەتتان بکات، توشی دەمارگرژی یا گاڵتە بەخۆکردنتان بکات، بەڵام لە دوای دا بۆ تان دەردەکەوێت چەند بەسودە، چەند زیاتر بەیەکتانەوە دەلکێنێت و لەیەکتری نزیك دەبنەوە، بێ ئەوەی هەریەکەتان جیهانە تایبەتیەکەی خۆی لە دەست بدات ئەوەی کە هەمیشە دەبێت لەبیری نەکەین و لەبیرمان بێت ئەوەیە ئێمە هەر یەکەمان مرۆڤێکی جیاین، حەزو ئارەزووەو بیرکردنەوەی جودامان هەیە، بەڵام هەمیشە پانتاییەکی گەورەش بۆ لەیەکتری تێگەیشتن و پێکەوە ژیان و خۆشەویستی هەیە.

23

توندوتیژی و سێکس و تەندروستیی مێ

مێ لە هەموو قۆناغەکانی تەمەنی دا و لە هەموو شوێنێکی جیهاندا و بە درێژایی مێژوو، دەکەوێتە بەر هەموو جۆرێکی جیاواز لە توندوتیژی جەستەیی و دەروونی، پاش ئەوەی ئاینی ئیسلام بەسەر هەموو کردە جاهیلیە هەمەجیەکاندا دەربارەی زیندە بەچاڵکردنی کچ لە بێشکەدا پێش چواردە سەدە لە مەوبەر سەرکەوت، ئێستاش ئەم پێشکەوتنە گەورە و مەزنەی تەکنۆلۆژیای ئەندازەی بۆماوەیی مرۆیی دێت، کە ئەمڕۆ دەیبینین، و بوار بۆ هەندێک لەوانەی مرۆڤایەتیان لە دەست داوە، دەرەخسێنێت بۆ ئەوەی سەر لەنوێ و جارێکی دی، زیندە بەچاڵکردنی کچان بگێڕنەوە، بەڵام ئەمجارە لە بێشکەدا نا ڕاستەوخۆ پاش لە دایکبوونیان، بەڵکو پێش ئەوەش، واتە کە هێشتا کۆرپەلەن و لە سکی دایکیاندان، چونکە هەندێک لە پیاوان و هەندێک جاریش ژنان، ئەوانەی کە حەز لە لەدایکبونی کچ ناکەن، و لە ڕێگای تەکنۆلۆژیای نوێوە دەزانن کە کۆرپەلەکە کچە، پەنا دەبەنە بەر تاوانی لەباربردن بەشێوەیەک، کار گەیشتە ئەوەی زۆربەی ناوەندە زانستی و توێژینەوەکانی بەریتانیا داوایان کرد کە پێویستە توخمی کۆرپەلە بە باوک و دایک نەوترێت تا لە دایک دەبێت:

و له هەندێك له وڵاته خۆرهەڵاتیەکاندا- و له ناویشیاندا وڵاتە عەرەبیەکان- کە بەهای کوڕ تیایاندا له کچ زیاتره کچه تازەبوەکان جیاوازی دەکرێن، بەوەی بایەخ و چاودێرییەکی کەمتر دروستی و دەرونی و فێرکردن و هی دیکه پێی دەردێت لە چاو منداڵه کوڕەکاندا، بەشێوەیەك لە وڵاتێکی وەك چین دا، که بەهۆی دیاریکردنی وەچەوە، دەبێت یەك منداڵیان هەبێت، هەندێك لە خێزانەکان کە کچیان دەبێت لە بارەی خواردن و تەندروستیەوە فەرامۆشیان دەکەن دەیانخەنە پشت گوی تا دەمرن، بۆ ئەوەی مافی ئەوەیان هەبێت منداڵێکی دیکەیان بێت و کوڕبێت.

جۆرو شێوەکانی توندوتیژی دژی مێ، هەمە چەشنەن وەك لێدان، سوتان، هەڵکوتانە سەری سێکسی. تەنانەت کوشتنیش، و لە هەندێك لە وڵاتانی عەرەب و هەندێك ناوچەی لای خۆشماندا، کچان توندو تیژییەکی دیکەش بەرەو ڕویان بۆتەوە، ئەویش خەتەنەکردنە، بۆیە لێرەدا ئێمە تیشك دەخەینە سەر دوو لە دیاردەکانی توندو تیژی بەرامبەر بەمێ و کاریگەرییان لە سەر دروستی جەستەو دەمارو دەرونیان کە ئەوانیش بریتین لە هەڵکوتاندنەسەری سێکسی و خەتەنەکردن.

یەکەم: تەحەروشی سێکسی و و هەڵکوتاندنەسەر: ڕوخاندنی ڕۆح و دەرون.

لە ڕاپۆرتێکی نەتەوە یەکگرتوەکاندا هاتووە کە بە لای کەمەوە ٢٥٪ی ژنان لەسەر ئاستی جیهان- تووشی جۆرێك لە جۆرەکانی دەستدرێژی و تەحەروشی سێکسی لە قۆناغێك لە قۆناغەکانی تەمەنیاندا دەبن، لەگەڵ ئەوەی ئامارێکی ورد دەربارەی ئەم تاوانەمان لەبەردەستدا نیە، بەڵام ئێمە بەهۆی بەدوادا چونی ڕۆژنامەو هۆکارەکانی دیکەی ڕاگەیاندنەوە، دەتوانین زۆر بەئاسانی بەرزبوونەوەی ترسناکی تاوانەکانی هەڵکوتاندنە سەر و تەحەروشی سێکسی ببینین، و له بەرئەوەی لەبارەی ئەم تاوانانەوە بڵاودەکرێنەوە تەنها بەشێکی کەمن و ناگەنە ١٠٪ی ئەوەی بەڕاستی ڕوو دەدات، بۆیە با قەبارە و ئەندازەی تەواوی ئەم تاوانە قێزەوەنانه کە دورن لە کۆمەڵگاکەمانەوە بهێنینه بەرچاو.

پێناسەی هەڵکوتاندنەسەر:

وشەی هەڵکوتاندنەسەر زاراوەیەکی یاساییە بەڵام وەسفی حاڵەتێکی دیار نیە، چونکه پێناسەیەکی وردو ئاشکرای نیە، بەڵام بەگشتی بریتیە لە حاڵەتی تەحەروش و پێوە نوساندنی ئەندامەکانی سێکسی، جا ئەوە بەچوونە ناوەوەی چوك بۆ ناو زێ بێت یان نا، یا



ئەوە بە بەکارهێنانی هێز یا هەڕەشە لێ کردنەوە دەبێت یان نا بەبێ ڕەزامەندی مێیەکە. یا ئەگەر قوربانیە کە منداڵ بوو واتە تەمەنی لە ژێر شانزە ساڵیەوە بوو، یا مێشکی یا جوڵەی تەواو نەبوو، و بەپێی ئەم چەمکە گشتییەی کە جیهان لە سەری ڕێك کەوتوە، پەیوەندی سێکسی مێرد بە ژنەکەیەوە، بەبێ ڕەزامەندی خۆی یا قایل بوونی بە هەڵکوتاندنە سەر دادەنرێت و حوکمی دادگا لە بەرژەوەندی ژنەکەدا دەبێت.

منداڵی و هەرزەکاری زۆرترینی قۆناغەکانی تەمەن کە بەر هەڵکوتاندنەسەر دەکەون، خوگریی بە ئەلکهولەوە دەبێتە هۆی هەڵکوتاندنەسەری "موحەرەمەکان" زۆربەی حاڵەتەکانی لاقەکردنی کچانی ژێر تەمەنی ١٨ساڵی دەگرێتەوە، کە زۆربەیان لە ژێر تەمەنی باڵق بوونەوەن، و لە ٨٥٪ دەست درێژ کەرەکە لای منداڵەکە ناسراون وەك دراوسێ، یا کەسێکی نزیك یا مێردی دایك یا خزمەتکار یا شۆفێر هتد...

لەگەڵ بڵاوبوونەوەی خوگری بە مادە بێ هۆشکەرەکان و چالاککەرەکان و کهولیەکان و لادانە ڕەفتارییەکانەوە وامان لێ هاتووە کە بە چاوی خۆمان ببینین تاوانی هەڵکووتانە سەر مەحرەم لە ژنانی ناو خێزانەکە وەك دەبینین کوڕ هەڵ دەکوتێتە سەر دایك یان خوشك یان مام هەڵدەکوتێتە سەر کچی برای و یان خاڵ هەڵدەکوتێتە سەر کچی خوشکی، تەنانەت باوك هەڵدەکووتێتە سەر کچی خوێ و گەلێك تاوانی دیکە کە دایك و باوك لە گەڵیدا پیردەبن.

هەڵکوتێنەرەکان شێوەو جۆریان زۆرەو ترس و تیرۆرو زۆرەملێ و دەرخستنی هێز بە سەر قوربانییەکەدا بەکاردەهێنن، زۆربەی ئەو هەڵکوتینەسەرانە، سەر بە ئاستی کۆمەڵایەتی و ئابوری و ڕۆشنبیری جیاوازن هەڵکوتێنەرەسەر لەکاتی ئەم تاوانە خراپانەدا بایەخ نادات بە ڕەزامەندی قوربانییەکە یان قایل بوونی و لەوکاتەدا گەلێك هێرشی و مێشکی جیاواز و ئامانجی خراپ تیایدا کۆدەبێتەوە کە بەسەر قوربانییەکەدا زاڵ دەبێت و هێزوتیرۆرو سەرشۆڕ پێکردن و ئیهانەکردنی تیادا بەکاردەهێنێت، دەرکەوتووە لە (٨-٤٠٪)

ـەو حاڵەتانەدا کارە سێکسییەکەی لە (١٠) خولەکی یەکەم دا لێ دەبێتەوە و دەکەوێتە ـزردانی دەروونی جەستەیی قوربانیەکە کە لەوانەیە پەرە بسێنێت و ببێتە هۆی کوشتنی قوربانییەکەی.

کۆنیشانەکانی ڕووداوی هەڵکوتانەسەر:

هەڵکوتانەسەر کچان زۆرترین جۆرەکانی توندوتیژییە دژی ژن، و دڕندەترین و حراپترینیانەو زۆرترینی ئەوکارانەیە کە دەبنە هۆی ڕووخاندنی ڕۆح و دەروون و جەستە، کە هەندێك لە کاریگەرەکانیان ساتەوەختی و هەندێکی دیکەیان درێژخایەنە لە سەرە قوربانییەکەو خێزانەکەی و لەوانەشە تا کۆتایی تەمەن لە گەڵیاندا بێت، بەم حاڵەتەش دەوترێت (کۆنیشانەی ڕووداوی هەڵکووتانەسەر) و قوربانیەکە بەدوو قۆناغی دادەڕوات.

١-قۆناغی ساتەوەختی:

کە ئەوەش چەند کاتژمێرێك تا چەند ڕۆژێك پاش ڕووداوەکە دەمێنێتەوە، لەم قۆناغەدا تووشی تێکچوونی دەروونی و هەڵچوونی ڕەفتاری دەبێت، و دەبێتە هۆی هەڵچوون و شێرزەیی هەروەها هەستکردن بە توڕەبوون، سەرزەنشتی دەروون، هەست کردن بە کەم بوون و قێز لە خۆکردنەوە لەوانەشە قوربانی بتوانێت هەست و هەڵچوونەکانی خۆی بۆ ماوەیەك بگرێت و ئازارە دەروونییەکانی لە نەست دا هەڵبگرێت وەك ئەزموونێکی پڕ لە ئازار کە لە پاش دا بۆی ببێت بە گەلێك نەخۆشی و گرێی دەروونی.

لەم قۆناغەدا قوربانی هەندێك نیشانەی جەستەی پێوە دیاردەبێت وەك سەرئێشەو شەکەتی و خەو زڕاندن و تێکچوونەکانی نووستن، تێکچوونی کۆئەندامەکانی هەرس وەك هێڵنج و ڕشانەوەو ڕەوانی و گرفتی تێکچوونەکانی کۆئەندامی میز وەك زۆر میزکردن یان میزبەخۆداکردن، یان هەستکردن بەنیشانەکانی نەخۆشییە سێکسییەکان کەلایەن تاوان بارەکەوە بۆی گوێزراوەتەوە.

٢-قۆناغی درێژ خایەن:

ئەم قۆناغە پاش ڕووداوی هەڵکووتانە سەر کە بەدوو هەفتە یان سێ هەفتە دەست پێ دەکات تیایدا قوربانییەکە وورده ورده دەگەڕێتەوە بۆ سەر ڕەوشتی جارانی، ئەگەر چی تووشی گەلێك لە خەونی ترسناك و مۆتەکەو ترسی سێکسی دەبێت، لەگەڵ یارمەتیدانی دەرونی و پزیشکی و ئامادەکاری نوێو لەوانەیە قوربانییەکە بە تەواوی لەم ئەزمونە پڕ ئازارە چاك ببێتەوە بەڵام لەوانەیە هەندێکیان هەرگیز دروستی دەرونییان نەگەڕێتەوە

دۆخی جارانیان، و بە بەردەوامی ژیانیان بنالێنن بەدەست تێکچوونەکانی دەروونی درێژخایەن و هەست نەکردن بە دڵنیایی و تووش بوونی سێکس ساردییەوە، ماکەکانی هەڵکوتانە سەر تەنها تەندروستی قوربانییەکە لەو بارانەی سەرەوە ناگرێتەوە، چونکە ئەگەر هەڵکوتێنەسەرەکە نەخۆشی سێکسی هەبێت وەك (ئەیدز و سۆزەنگ و فەرەنگی و کلامیدیا) و تووش بوونە بەکتریەکان ئەوا ڕاستەوخۆ دەی گوێزێتەوە بۆ قوربانییەکە کە دەبێتە هۆی هەوکردنی کۆئەندامی زاوزێ و گرتنی جۆگەی فالوپ و لەوانەشە لەپاش دا تووشی نەزۆکی بکات.

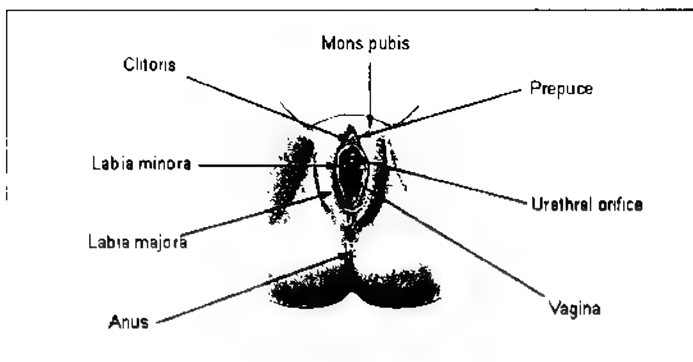
٣-سك پڕبوون و لەبارە چوون، و کۆتایی ماتەمینی قوربانیەکە.

لەگەڵ ئەوەی ئەگەرەکانی سك پڕبوون لە هەڵکووتانە سەردا زۆر نی‌یە لەوانەیە (٢-٤٪) بێت بەڵام قوربانی‌یەکە تووشی هەڵوێستێکی زۆرگران دەبێت کە بەڕەوو ڕووی مەترسی لەبارچوونی خراپەوە دەبێت، چونکە ئەو لەبارچونە بەنهێنی دەکرێت و لە شوێنی نا دروست و کەسانی ناشارەزادا کە لە وانەیە قوربانییەکە تووشی خوێنبەربوون و پیس بوون و گواستنەوەی نەخۆشی ببێت کە جاری وا هەیە دەبێتە هۆی لەدەست دانی گیان. قوربانیەکە ناتوانێت پەنا بەرێتە لەبارچوونی پزیشکی دڵنیا چونکە لەبارچوون یا لەباربردن بەپێی ئایین و یاسا قەدەغەیە تەنانەت لە حاڵەتەکانی هەڵکووتانە سەریشدا.

خۆپاراستن و چارەسەر بەر پرسی هەمووانە:

ئێمە هەر هەموو لە سەرمانە کە زۆر بەخێرایی بۆ ئەم کێشەیە بجوڵێین و بەرەنگاری بوەستین و بەشێوەیەکی زانستی لە هۆکارەکانی بکۆڵینەوە کە لە مەش دا پێویستمان بەهاوکاری و یارمەتی لایەنە حکومی و ڕێکخراوە ئەهلی و بەشداری گشتیە، هەروەها ئێمە پێویستمان بە پێکهێنانی مەڵبەندی دروستی دەروونی هەیە لە نەخۆشخانەکانمان دا بۆ قوربانی هەڵکووتانە سەر کە تایبەت بن بەخزمەتی ئامادەکاری ئوتومبیلی فریاگوزاری کوتوپڕی یەکسەر لەکاتی ڕوودانی تاوانەکەدا، تا فریاگوزاری پزیشکی و پاڵپشتی دەروونی پێویست بۆ چارەسەری کاریگەرییەکانی تاوانەکە بکرێت، کە دەتوانرێت لێنۆڕینی حاڵەتەکە بکرێت و نموونەی لێ وەربگیرێت و توێژینەوەی پزیشکی یەکسەر بۆ بکرێت کە ئەمانە هەمووی یارمەتی دادپەروەری دەدەن بۆ پێچانی پەتی سێدارە لە دەووری گەردنی تاوانبارەکە کە زۆرجار لە ژێر سزاوە دەرباز دەبێت چونکە لێنۆڕین و وەرگرتنی نموونەی بەڵگەدار لەکاتی خۆیدا نەکراوە.

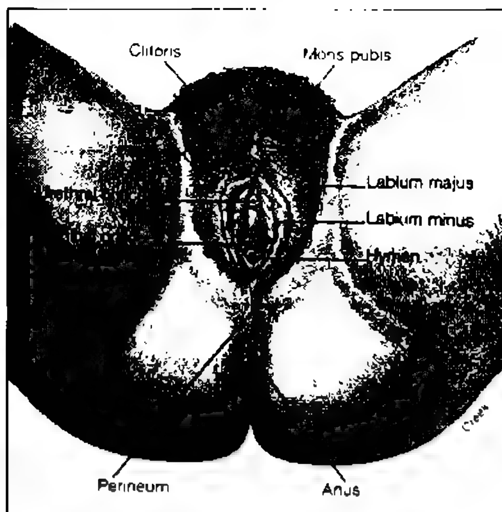
دووەم/ خەتەنەکردن و کچان:



پێشەکی: لەگەڵ ئـــــــــــەوەی خەتەنـــــــەکردنی کچان بەپێی یاسـا لـە هـــەندێک لـــە وڵاتـــە عـــەرەبی و ئیســــــلامییەکان دا قەدەغەیـــە بـــەڵام کچان لە زۆر وڵات دا لەوانەش میسر و سودان تا ئێستا ئەم جۆرەکردە زیان بەخشە بە تەندروستی جەستەو دەمار و دەروون دەکەن کە لە خەتەنەکەدا میتکە و دوو لچەپچوک دەبڕن و لە هەموو جۆرەکان خراپتر و توندترینیان ئەوەیە کە پێی دەڵێن (پاکژی فیرعەونی) کە تیایدا هیچ شتێک ناهێڵنەوە.

پاکژی فیرعەونی جۆرێکە لە توندی خەتەنەکردنی کچان کە لە باشوری (سەعید)ی میسر و لە سودان دا ڕوودەدات تیایدا هەرچی شتێک لە سەروو ڕووی پێستی ناوچەی دەرەوەی ئەندامی مێینەوەبێت و هەروەها دەوری دەرچەی زێ لە میتەکەو هەردوو لچە گەورەو لچە پچوک دەبڕێت و سەر لەنوێ دورمانی ناوچەکە دەکرێت بەشێوەیەکی درێژی تەنها دەرچەیەکی زۆر بچوک دەهێڵرێتەوە بۆ خوێنی کەوتنە سەرخوێن و میز، بەو بڕوایەی کە خەتەنەکردن یارمەتی پاکێتی مێ دەدات.

و لەم بارەدا دایک و باوکی کچ وەک شاپلۆکی شانۆگەری بازرگانی ڤینیسیا وان، چونکە زۆر هەوڵدانیان بۆ بڕینی پارەچەیەک گۆشتی زیندو لە جەستەی جگەری خۆیان- ئەو جەستەیەی کە خوا لە جوانترین شێوەدا دروستی کردە و بۆ هەر ئەندام بۆ هەر خانەیەک لە مێشکدا فەرمانێکی دیاریکراوی بنچینەیی بۆ دیاری کردوە، ئەوان وا وەڵامت دەدەنەوە: "پاکژی پارێزگاری لە پاکێتی کچ دەکات و لە هەموو لادانێک دەیپارێزێت" و بڕینی میتکە قەدەغەی ئارەزوی سێکسی لە کچ دا دەکات و بەوەش باوان و مێرد دڵنیا دەبن لە لانەدانی کچ و ژنەکانیان" بێ گومان ئەم بیروڕایانە بە تەواوی هەڵەن و زانست دەڵێت کە پاڵنەری سێکسی و ئارەزو لە مێشکەوە دروست دەبێت و غەریزەیەکی سروشتی کە بۆ پارێزگاری لە



جۆری مرۆیی دروست بوە دەیجوڵێنێت، ؤ مـرۆڤ دەکەوێتـە ژێـر کاریگـەری کۆمـەڵێك هۆرمـۆن و کاریگـەری کیمیاوی و حاڵەتی دروستی و دەماری و دەرونیـەوە، و هیـچ پەیوەندییـەکیان بە میتکەوە نیە، ئەو ئەندامە گرنگەی کە لە کـرداری خەتـەکرندا دەبڕێـت، هـەرچی پاکژیشـە، بریتیـە لـە گەشـەو پـەروەردەکردنێکی دروستی ساغ، کـە ڕەفتارێکی ڕێك دروست دەکات و کـچ پـەیڕەوی دەکات و لـە ژینگەیـەکی خـێزانی ئاسـایی و خوگـر بـە نـەریت و پـەروەردەیی کۆمەلایەتی و نموونەو کاری بـەرزەوە کە بـاوك و دایـك دەیچەسـپێنن پـەیدا دەبێت. ئـەوە بەسە کە ئێمە ئەوە بڵێـین کە توێژینـەوەکان پیشانیان داوە کە لـە (٩٠٪)ی سۆزانییەکان و لەش فرۆشەکان لە بنەڕەتدا نەوانەبوون کە خەتەنەکراون.

خەتەنەو ماکەکانی:

بە زۆری کرداری خەتەنەکردن کۆمەڵێك دیاردەی دڵخۆشـی و شـاییکردن لـە خێزانەکەدا دروست دەکات و بـەرەو بـیری ئـەو منداڵـە دەچـن کـە خەتەنـە دەکرێـت وجلـی نـوێی لەبەردەکـەن و خواردنــی شـرینی و دیـاری پێشـکەش دەکـەن کـە هـەموو ئـەو خۆشـییە بەناخۆشییەکی پیس کۆتایی دێت ئەویش ئەوەیە کە ژنێکی بەدفەساڵ یا پیاوێکی کەتەی ناشرین ئەو پارچە گۆشتانە لێ دەکەنەوە کە هەموو ئەمانە لەگەڵ ڤیزەو هاواری ئەو منداڵە بەسزمانەدا کۆتایی دێت و هەرگیز ئەو شایی و خۆشـییە لەگەڵ ئـەو دیاردانـەدا نـاگونجێت بـەڵکو هەستێکی زۆر خـەماوی ناخۆشی دروسـت دەبێـت بـەهۆی ئـەوەی کـە بـاوك و دایـك ناپاکیـان لـە کچەکـەیان کـردوە و هـەڵیان فریوانـد و ئـەویش بەرامبـەر ئـەوە بـاوەڕ بـە خۆشەویستیان ناکات و هەرگیز ئەوە ناچێتە مێشکیەوە کە نزیکترین کەسـان بـۆ دڵـی ئـەو کەسانە بوو کە ئەزموونێکی تاڵ و پڕ ئازاریان لە ئەستیدا دروست کرد و بوو بـەهۆی خـەم و بەزارەیـەکی زۆر لـە دوای شـووکردنی و لـەناو کۆئـەندامی زاوزێدا و لـە پەیوەندییـەکانی بەمێردەکەیەوە هەروەها توش بوونی بە سێکس ساردی.

ـەوانەیە کچە بەستەزمانەکە ژیانی خۆی لەو خەتەنەیەدا دابنێت لە ئەنجامی شۆکی ـەری توندا کە بەهۆی ئازارو خوێـن لێ ڕۆیشتنی زۆرەوە یا لە ئەنجامی ژەهـراوی بوونی خوێن بە پیس بوونی میکرۆبی برینەکە، ئەوەش کە ژیانی بۆ نوسـرابێتەوە لەوانەیـە ـۆشی نەخۆشیە مەترسیدارەکانی وەك ئەیدز و هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی ببێت، یـا ـبوونی برینەکەی بەو میکرۆبانەی دەبنە هۆی هەوکردنی کۆئەندامی میزو زاوزێ کە ـەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی جۆگەکانی ڤالوب و لەپاشدا توشبونی بە نەزۆکی، لە هـەوکردنی ـۆئەندامی میزەوە، پەیدابوونی بەردو گورچیلە وەستان پەیدا دەبێت، لە تێکچوونـەکان و ـەریشاڵبوونی ئـەندامی زاوزێ و هـەوکردنی زۆر پـەیدا دەبێت، کە زۆرجار دەمێنێتـەوە تا ـووکردن، کە لە شـەوی چوونـە پـەردەدا دەبێتـە هـۆی ئازارێکی بـێ ئـەندازە و زۆرجار بـە ـەشتەرگەری نـەبێت چارەسـەر نـاکرێت، ئەمـە سەرەڕای زۆری ئـەو تێکچوونانـە لـە پاشـدا ـەبنە هۆی ئەوەی منداڵ زۆر بـەگران لـە دایـك ببێت، ببێتـە هـۆی دڕان و پچڕانـی زێ، کە ـەپاشدا پێویستی بە نەشتەرگەری پڕ ئازارە.

ئایا ماکەکانی خەتەنەکردن تەنها شۆکی دەمـاری و دەرونـی و خوێن بـەربوون و ئـازار و هەوکردنە؟ کە دەتوانرێت ئەمانە لە ڕێگای بێ هۆشـکردنی گشتیـیەوە و بـەهۆی پزیشـکێکی نەشتەرکارەوە لە نەخۆشخانە ئەنجام بدرێن. لـە وەڵامـدا دەڵێن، نـەخێر هـەزارجار دەڵێـین نـەخێر، ئەوانین، بۆچی؟ چونکە خەتەنە مانای لێ کردنەوەی ئەندامێکی کارای سەرەکییەکە ئەویش میتکەیە، بۆچی ئەم هەموو بایەخە بە میتکە دەدەین کە تەنها ناوچەیـەکی بچوکی گۆشتیە دەکەوێتە لوتکەی دەرچەی زاوزێی مێوە؟ بۆچی ئەمەریکا مافی پەنابـەری سیاسـی بەخشیە ژنێکی سۆماڵی چونکە دەترسا توشی چەوساندنەوە ببێت لەبەرئـەوەی ڕەفـزی کردەوە خەتەنەی منداڵە کچەکەی بکرێت؟ بۆچی دەوڵەتانی دیکەی وەك کەنـەداو فەرەنسا بیر دەکەنـەوە هـەمان بەرنامـە بەکاربـهێنن و مـافی پەنابـەری سیاسـی بدەنـە ڕاکردوەکـانی خەتەنەکردن؟ بۆ وەڵامدانەوەی ئەمانــە پێویستە تیشك بخەینـە سەر (میتکە) و ڕۆڵـی لـە دروستی دەرونی و ئەندامی و ژنێتی مێدا مرۆڤ دروسـتکراوی خودایـە، خـودا لـە ئەوپـەڕی جوانـی و ناسکی و بەتـەواوترین شێوە دروسـتی کـردوە، هـەر ئــەندامێکی لەشـی، یـا هــەر خانەیەکی فەرمانێکی دیاریکراوی بۆ دەستنیشانکردوە، تا مرۆڤ بتوانێت ژیانی بە ئەوپەڕی دروستی و بەختیاری بەسەربەرێت، کەواتە خـودای مـەزن بـە خۆڕایـی و بـێ هـۆ (میتکـە)ی دروست نەکردوە، بێ ئەوەی فەرمانێکی سەرەکی هەبێت.

میتکە ئەندامێکی دەرنەکەوتوە لە پێکهاتندا زۆر لە پەیدابوونی چوکی نێر دەچێت، مەڵبەندێکی سەرەکییە لە دوو مەڵبەندی هروژاندن و هەستی سێکسی (مەڵبەندەکەی دی زێیە)، پڕە لە تۆڕی چڕی لولەی خوێن و دەماری زۆر هەستدار، کە ڕاگەیاندنە هەستیەکان وەك ڕەپ بوون و پەستان و لێکخشان بەناو درکە مۆخدا دەگەیەنێت مەڵبەندەکانی هەست و چێژی سێکسی لە مێشکدا. لەبەرئەوە ڕۆڵێکی زۆر سەرەکی لە ورپاکردنەوەی زووی ئەم مەڵبەندانە لەکاتی جووت بوون و پەیوەندی توندی ڕۆحی دا دەگەیەنێت، کەوا دەکات هەردوو لایەنی جوتبوونەکە واتە ژن و مێرد پێکەوە چێژێکی ئاڵوگۆڕ لەیەکتری لەیەك کاتدا وەربگرن تا دەگەنە لوتکەی تێربوون.

کەواتە چی ڕوو دەدات کە میتکە بەخەتەنە تیرۆر دەکرێت؟!

لەم حاڵەتەدا دەبینین ژنی خەتەنەکراو ماوەیەکی زۆری دەوێت تا دەگاتە پلەی هروژان و وەلامدانەوە، بەرئەنجامەکەش ئەوە دەبێت کە مێرد دەگاتە لوتکەی چێژی خۆی، بەلام هێشتا ئەو لە سەرەتای قۆناغی وروژاندندایە و لە کۆتایشدا هەست بە چێژی سێکسی ناکات، ئەمەش هەستە غەریزەییەکانی کپ دەکات و بەرەو نەخۆشیەکانی دەرون جەستەیی (psycho-somatic) دەیبات و لە ئەنجامدا تووشی گەلێك نەخۆشی دەرونی و ئەندامی دەبێت، و بەردەوام هەست بە خەمۆکی و تۆقرەنەگرتن و دڵەڕاوکێ دەکات، زۆر جار سەریەشەو خەوزڕاندن و تێکچوونەکانی نوستن و کۆئەندامی هەرس و میزی تووش دەبێت، لەبەرئەوە ناچار دەبێت پەنا بۆ دەرمانە هێورکەرەوەو ئارام بەخش و نوێنەرییەکان ببات بێ سود، لە ئەنجامدا دەچێتە ناوبازنەی خوگری بەو دەرمانانە، و ژنی خەتەنەکراو هەمیشە لە ئەستیدا کرداری جووت بوونی سەرنەکەوتوی ناتێرکەر وەك ئەزمونێکی تاڵ هەڵدەگرێت و دەیخاتە سەر ئەزمونە تاڵەکەی خەتەنەکردن و ئازارەکانی لە منداڵیدا، هەروەها ئازارەکانی دڕاندنی پەردەی کچێتی لە شەوی بوکێنیدا بەهۆی تێکچوونی ئەندامەکانی زاوزێیەوە لە ئەنجامی خەتەنەکردندا و هەموو ئەم ئەزمونانە دەبنە دەرزی بە ئازارو بەردەوام جەستەو دەرونی کپ دەکەن و هەستی وروژاندن و سێکسی تێدا ناهێڵن، لەبەرئەوە وای لێ دێت کرداری جووت بوون لە ئەستیدا دەنوسێت بە کرداری ئازارو سەرنەکەوتن و کوێرەوەریەوە، لەبەرئەوە خۆنەویستانە ڕەفزی دەکاتەوە، و لە پاشدا تووشی ئەوە دەبێت کە پێی دەڵێن (سێکس ساردی) و ئەم ساردیە ژن دەکات بە لایەنێکی نەرێی پێچەوانە لە پەیوەندییەکانی ژن و مێردایەتی گەرمدا و ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی

چێژی مێردەکەی و لە ئەنجامی ئەوەشدا ئەوە پەیدا دەبێت کە پـێی دەڵێـن "نـەگونجاندنی هاوسەری"چونکە جوت بوون کردارێکی دوانەیی ئاڵوگۆڕیـەو مۆنۆدرامایـەك نیـە لـە شانۆی یەك پاڵەوان، واتە هەرچەند چێژی لایەکیان زیاد بکات یا کەم بکات بەشێوەی ئەرێ یانـەرێ بۆ لاکەی دیکە دەگەڕێتەوە، لەبەرئەوە مـێرد لـە گـەرانیدا بـەدوای چێـژدا لەوانـە ڕووبکاتـە مـادە بـێ هۆشـکەر یـان کـهولی گورجکـەرەوەکان وا دەزانێـت چارەسـەری لەوانەدایـە، نـازانێت ئەمانە وردە وردە لە توانای سێکسی کەم دەکەنەوەو ونایهێڵن.

یا هەندێك لەوانە ڕوودەکاتـە فـرە ژنـی یـا تـەڵاق دان یـا خیانـەتی هاوسـەری یـا کـردەی سێکسی شاز لەگەڵ ژنەکـەیدا، لەبەرئـەوە پەیوەندییـەکانی خـێزانی دەپچڕێت و خێزانەکـە لەسـەر تـاوێری نـەزانین و خۆدانـە دەست نـەریت و یاسـای بەربـەری و پیشـەی هەمـەجی لەناوچوو وردوخاش دەبێت، ئیتر دوای ئەم پیشاندانە بۆ کارە تێکدەرەکانی خەتەنەی کچان، کاتی ئەوە نەهاتوە ئەم پیشە بەربەریە بخرێتە ناو زبڵدانی مێژووەوە.

24

ئاشکرایی
له جێگه‌ی هاوسه‌ریدا

ئه‌وه‌نده نه‌بوو کارۆل له‌شتنی قاپه‌کانی نێواره ببوه‌وه‌، و مێزی نان خواردنه‌که پاك بوو، به‌ڵام کارۆل له مه‌تبه‌خه‌که نه‌نه‌هاته ده‌ره‌وه‌.

مارکیش له‌سه‌ر کورسییه‌کی‌سه‌وز له ژوری نوستن به‌رامبه‌ر ته‌له‌فزیۆن دانیشتبوو، که له‌و کاته‌دا پرۆگرامێکی خۆشی پیشان ده‌دا، زۆر له‌سه‌ر خۆ و به‌هێمنی سه‌یری پرۆگرامه‌که‌ی ده‌کرد، و هه‌ردوو ده‌ستی خستبوه سه‌ر لاکانی ئه‌و کورسیه‌ی له‌سه‌ری دانیشتبوو، قاچه‌کانیشی خستبوه سه‌ر کورسیه‌کی بچوکی به‌رده‌می.

ئه‌و دیواره‌ی له نێوان ژوری دانیشتن‌و ژوری مه‌تبه‌خه‌که‌دا بوو له کارۆل‌و مارکی له‌یه‌ك جیاده‌کرده‌وه تاکه دیوار نه‌بوو.

دوو ساڵ بوو هاوسه‌رێتیان پێکهێنابوو، شێوه‌ی ژیانیان ئه‌وه‌ی ده‌گه‌یاند که کارێکی مه‌حاڵه دووساڵی دی بتوانن ئاوا ژیان به‌سه‌ربه‌رن، جا چ جای بۆ هه‌تا هه‌تابێت.

له سه‌ره‌تادا به‌هۆی لێکچوونی ئاره‌زووه‌کانیانه‌وه‌، خۆشه‌ویستی له‌نێوانیاندا دروست بوو، سه‌ره‌تا هه‌ردوکیان وه‌ك دوو خۆبه‌خش بۆ سه‌رکه‌وتنی پاڵێوراوێك له هه‌ڵبژاردندا کاریان ده‌کرد، پێکه‌وه له شوێنێکه‌وه ده‌چون بۆ شوێنێکی دی به مه‌به‌ستی پروپاگه‌نده‌کردن بۆ

پاڵێوراوەکەیان، سێ مانگی پێ نەچوو، کە هەردوکیان چوونە (شـقە)یەکـەوە، و هاوسـەرییان پێکهێنا.

لە سـەرەتادا بـەختیاربوون، هـەردوکیان بەشـداریان لـە چارەسـەرکردنی کێشـەکانیاندا دەکرد، لەگەڵ سـەرفکردن و یارمـەتی یـەکداندا لـە کاروبارەکـانی ناومـاڵ دا. و دەیـانتوانی کێشـەکانیان لـەرێگای دیـالۆگ و گفتوگـۆی سـەرکەوتووەوە، چارەسـەربکەن، و هەمیشـە وا هەستیان دەکرد کە ئەو خۆشەویستیەی لەنێوانیاندایـە، دەتوانێت هەمیشـە هـەردوو دڵەکە بەیەکەوە بلکێنێت و لە یەکتری جیایان نەکاتەوە.

وردە وردە بۆیـان دەرکـەوت کـە هـەر خۆشەویسـتی بـەس نیـە، کـاتێك ناخۆشـیەك لەنێوانیاندا دروست دەبوو ئەیان دەتوانـی بەئاشـکرا ئـەوەی لـە دڵیـاندا هەیـە بـەوی دیکـەی بڵێن. تەنانەت کاتێك ئاشتیش دەبونەوە، جۆرە تاڵیەك لە دڵیاندا پـەنگی دەخـواردەوە، و لـە رۆژێکـەوە بـۆ رۆژێکـی دی دەمایـەوە، و تـا دەهـاتیش کێشـەکانیان زیـادی دەکـرد، ئـەو ناخۆشیانەی رۆژێك لە رۆژان زۆر بێ بایەخ و بچوك بون، تا دەهات گەورەترو ئاڵۆزتر دەبوو، ژمارەی دڵ و سوێ زیادی دەکرد و برینـە قوڵەکان زیـاتر دەبـون، لەگـەڵ هـەموو ئەمانەشدا هێشتا دەیـانتوانی سۆز بەیـەکتری بـدەن و بـاوەش بەیـەکدا بکـەن، و هـەردوکیان پـەیمانیان بـەوی دی دەدا کـە جـارێکی دی نەکەونـە شـەڕەوە، بـەڵام زۆربـەی جار وەك دووکەسـی نـامۆ دەردەکەوتن، دوو نامۆ کە لە یەك مـاڵدا بژیـن، دوانـی لەسـەرخۆ، هێمـن، بـەڵام دوانـی دوور لەیەکدییەوە، هەمیشە هەسـتیان دەکـرد دیوارێـك، یـا بـەربەستێك لـەنێواندا هەیـە، شـتێك لەناخیاندا هەمیشە دەیەوێت دەرپەڕێت و بتەقێتەوە کە پڕە لـە تۆمـاری کۆمەڵە ووشـەیکی ناخۆش. کێشەی ئەم ژن و مێردە، یەکێکە لەو کێشە بەربڵاوانەی کـە زۆرجـار لـە نێـوان ژن و مێردە لاوەکاندا ڕوودەدات، ئەگەر ئێمە بەوردی بچینـە قوڵایـی ئـەم کێشانەوە لـەنێوان ئـەو ژن و مێردە گەنجانەدا، تێ دەگەین کە لەسەرچاوە نهێنیە شاراوەکەی، ناقابیلبونی سێکسیـیە)).

سایکۆلۆژیستەکان لەو باوەڕەدان کە لە وانەیە پەیوەندی ئەم ژن و مێردانە توشی هەندێك گرفت هاتبێت، هەر لە کێشەو گرفتی پارەوە تا کێشەی بێ سەروربەری.. بەڵام زۆربەی ئەو زانایانە لەسەر ئەوە کۆکن کە ئەگەر هەر کێشەیەك لە جێگای نوستنیان دا ڕوبدات. ورده ورده دزه دەکاتە هەموو جێگاکانی دیکە یانەوە، چونکە سێکس هێزێکی وای هەیە دەتوانێت بە هەرشێوەیەك و بەهەر روخسارێك بێت دەرکەوێت بە بەپەیوەندیمان بەکەسانی دیکەوە، تەنانەت پەیوەندیمان بە باوك و دایك و کەسوکاریشمانەوە، ئەگەر ئێمە بەتەواوی لە جێگای نوستنماندا بەختیاربوین و ئەوپەڕی خۆشیمان لێ دەستکەوت، ئەوا هەموو کێشەکانی دیکە لەبەرچاومان سوك و بێ بایەخ دەبێت و دەتوانرێت چارەسەربکرێت بەڵام ئەگەر ئێمە لە جێگەدا دڵشکاو بوین، ئەوا هەمیشە و بەگشتی لەژیانی رۆژانەشماندا دڵشکاو وەرسین.

سێکس، لەحاڵەتی کارۆل و مارکدا، سەرچاوەیەکی بێبنی دڵشکاوی بوو، بۆ نمونە کارۆل وای هەست دەکرد کە کارل ئەو گەرموگوڕی و سۆزی جارانی بۆی نەماوە، کوا ئەوساتانەی پاڵ دەکەوت و بەسەعات دەیخستە باوەشی خۆیەوە، و هەموو لامل و پەناگوێکانی بەنەرمی بۆ دەلستەوە، بەڵام ئەمڕۆ ئەم سۆزەی تیادا نابینێت، لەگەڵ ئەوەی کاری سێکسی لەگەڵدا دەکات بەڵام پاش کردارەکە، حەز دەکات ئەو گەرمیەی تێدا بمێنێتەوە.

مارکیش کەئەو شێوەیە لە کارۆل دەبینێت، ورده ورده زیاتر خۆی دەپێچێتەوەو بەرەو دواوە دەڕوات، تا ئەوەی کارۆل هەست بە بێ ئارامی و نامۆیی لێی دەکات، ئیتر ئەوە روىدا کە چاوەڕێی ڕودانیان لێ دەکارا قسە پێ وتن، توڕەبون، قیژاندن بەسەریەکدا، تاوانبارکردن، لەپاشدا پەککەوتنی سێکسی...

ڕاستە، مارك و کارۆل، ڕەنگە نەتوانن تا کۆتایی ژیانیان هەر بە ختیاربن، بەڵام لەوانەیە لەبەردەمیاندا دەرفەتێك هەبێت بۆ ئەوەی بگەنە بەختیاری، ئەگەر هەردوکیان زۆر بە



ئاشکرایی‌و بێ پێچ‌و پەنا ئەوەی لە دڵیدایە بەوی دی وت، هەروەك چۆن کاتی خۆی زۆر بەئاشکرایی بیروڕای سیاسی‌و کۆمەڵایەتی‌و ئابورییان دەگۆڕییەوە، بەڵام کاتێك بابەتەکە لەسەر ژیانی تایبەتی خۆیان بوو، لەناو جێگەی نوستندا بوو، ئەوا پەتی دیالۆگیان دەپچڕێت، ئەگەر کارۆل توانی زۆر بەئاشکرا بە مارك بڵێت کە بیگرێتە باوەش‌و یاری لەگەڵدا بکات، یا تێی گەیاند کە پێویستی بەگەرمی سۆزو خۆشەویستی ئەو هەیە، یا ئەگەر مارك توانی هۆی ساردوسڕی‌و بێ حەزی‌و نەتوانینەکەی بۆ ئەو رون بکاتەوە، لەوانە ئەوکاتە کارۆل لە کێشەکە تێ بگات، و سۆزی لەگەڵیادا بجوڵێت، بەڵام بەداخەوە، پەتەکە لەنێوانیاندا پچڕاوە، و سەرلەنوێ پێکەوە بەستنەوەی کەمێك گرانە. بەو شێوەیە تێ دەگەین کە ناو جێگەی نوستنی ژن‌و مێرد لە هەموو پێداویستیە گرنگەکانی ژیانی بەختیارییە.

ئایا تۆ ئەی ژن هەست بەوە دەکەیت، ئێمە ئەم چەند پرسیارەمان داناوە بۆ ئەوەی وەڵامی بدەیتەوە، تکایە بەوردی لێیان بکۆڵەرەوە، لەپاشدا زۆر بەئاشکرایی وەڵامیان بدەرەوە:

١-ئایا چالاکی سێکسیتان بە ئاشکرا بۆ یەك باس دەکەن؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

٢-ئایا بەتەواوی ئارەزوی سێکسیتان بەیەکتری جێبەجێ دەبێت؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

٣-ئایا ئەو شتانەی حەزت لێیانە یا رقت لێیان بەتەواوی پێ دەڵێت؟ بەڵێ ☐ نەخێر

٤-ئەی ئەوپێت دەڵێت حەزی لە چییەو حەزی لە چی نیە؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

٥-ئایا خۆت واپیشان دەدەیت گەیشتویتە لوتکەی چێژ لەبەر ڕازی کردنی؟ ☐بەڵێ ☐ نەخێر

٦-ئایا ئەوکاتەی ئەو ئارەزوی سێکسی هەیە هیچ بەرگرییەکی دەکەیت؟ بەڵێ نەخێر

٧-ئەی ئەو هیچ بەرگریەك دەکات کاتێك تۆ ئەو ئارەزومت هەیە؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

٨-کاتێك وەکو مریشکێکی باڵ شکاو دەبیت خۆت دەدەیت بەدەم نوستنەوە؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

٩-ئایا هەست دەککەیت کە ئێوە لە جێگەی نوستندا زۆرتر دوژمنایەتی یەك دەکەن لەهەموو شوێنێکی دی زیاتر؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

١٠-ئایا هەست دەکەیت ژیانی سێکسیتان بێتامو خەمبارو وەڕسکەرە، یا پڕە لە خۆشیو گۆڕینی هەمە جۆر؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

ئێستا وەڵامەکانت هەرچۆنێك بێت، دانایی واپێویست دەکات، کە سەرلەنوێ چارەسەری کێشەکانی ژیانتان بە ئەو پەڕی ئاشکراییو بێ پێچو پەناوە لەگەڵ یەکتردا باس بکەن.

25

بۆچی ژن ومێرد بەنامۆیی لەیەکتر دەمێننەوە

کاتەکان تێپەڕدەبن، ژن ومێرد تیایدا هەست دەکەن هێشتا لە هەندێك باردا بەیەکتری نامۆن. ئەمەش شتێکی سەرسوڕهێنەرو ناڕەحەتە، چونکە هەریەك لە ژن و مێرد کاتێك دەچنە جیهانی هاوسەرییەوە، لە ئەوپەڕی بڕوادا وا چاوەڕێ دەکەن کە بەشداری یەکتری بکەن لە قوڵترین بیرو هەستیاندا، و هەر یەکەشیان هیوای ئەوەیە کە بەشێوەیەکی تەواو لەوی دی بگات.

ژن ومێرد هەمیشە لەو هەوڵەدان کە زانیاری تەواوی لەبارەی هەموو شتەکانی ئەوی دیەوە هەبێت، بەڵام ئەمە- لە هەندێك کات و باری تایبەت دا- دەبێتە هۆی ناڕەحەتیەکی زۆر بۆیان، کاتێك یەکێکیان هەست دەکات، ئەوکەسەی بەگیان و دڵ خۆشی دەوێت لە یەکێك یا زیاتری لایەنەکاندا هێشتا تەمو مژاوییە بۆی. بۆ ژن ومێرد زۆرگرانە بە تەواوی ئەوەبزانن یا فێربن کە ئەوی دی بەچی ناڕەحەت دەبێت و چ شتێکی زۆر لاناخۆشەو بەچی زۆر پەست دەبێت.

لە گەلێك لەو تاقیکردنەوانەی کە زانایانی کۆمەڵناسی کردویانە، مێردەکان توانیویانە تا نیوەی تەواوی ئەو شتانە دەستنیشان بکەن کە لای ژنەکانیان خۆشەویستە. بۆ نمونە لە یەکێك لە تاقیکردنەوەکاندا ٢٥ مێرد و ٢٥ ژنیان هێنا هەر کۆمەڵێکیان لە هۆڵێکی جیادا، لە پاشدا کۆمەڵێك دیاریان پیشان دان: جلی ناوەی ژن، دەستکێش، ڕەفتە، پشتێن، جانتا.. بۆن

هتد.. داوایان لە هەریەکەیان کرد، بزانن هاوسەرەکەیان لەوشتانە حەزی لە چییە؟، هیچ یەکێك لە مێردەکان بە تەواوی سەرنەکەوت لەوەی بزانێت ژنەکەی لەوانە حەزی لەچییە.

بەڵام پێویستە ئەوەش بوترێت کە بۆچوونی نارێك لەوبارەیەوە مانای سەرنەکەوتنی ژیانی هاوسەریەتیەکە نیە، چونکە لەگەڵ ئەوەی کەسانێکی زۆر هەن بیانو بۆ یەکسانی هەردوو توخمەکە دەهێننەوە، بەڵام جیاوازییەکی بنەڕەتی لە نێوان ژن و پیاودا هەیە. بۆ نمونە هیچ پیاوێك نیە هەستی ڕاستی سکپڕی بزانێت، یا سوڕی مانگانە، یا شیردان بە منداڵ، هەموو مانگێك جەستەی ژن گۆڕانێکی تایبەتی بەخۆیەوە دەبینێت پیاو هەستی پێ ناکات، و ناتوانێت بەشداری لەگەڵدا بکات، یا هەستەکانی بزانێت، یا کاریگەری ئەو ڕۆژمێرەی لە هەناوی ژنەکەدایەو ڕۆژانە کار لە سروشت و جوڵاندنەوەو هەڵسوکەوتی دەکات.

خەسڵەتەکان:

سەرەڕای ئەو جیاوازیانە، گەلێك جیاوازی دەروونی دیکە لە ئەقڵ و سروشت دا دەبنە هۆی ڕێگرتن لە تێ گەیشتنی یەکتری، بۆ نمونە ژن زۆر بەسۆزو پەرۆشە بۆ ئەو کەسانەی لە دەوریەتی بەتایبەتی منداڵەکانی و دەها جار خۆی دەکاتە قوربانیان، لە کاتێکدا پیاو ئەو پەرۆشیەی بەو پلەیە تێدانیە، یا تیایدا دەرناکەوێت. سەیر لەوەشدایە منداڵەکانیش هەست بەو جیاوازیەی نێوان دایك و باوك دەکەن، بۆ نمونە کاتێك (ئەلەند) شوشەی پەنجەرەیەکی ماڵەوە دەشکێنێت، دایکەکە جاری پەرۆشی ئەوەیە بزانێت دەستی خۆی نەبریوە و بریندار نەبوە، بەڵام لەوانەیە باوکەکە بەبێ ئاگا بقیژێنێت بەسەریاندا و توڕەبێت بۆ ئەوکارەی کردوە؟

ڕەنگە زیرەکی ژنێکی ئاسایی وەك زیرەکی پیاوێکی ئاسایی وابێت بەڵام لە هەندێك باردا جیاوازیەکی بەرچاو دەردەکەوێت بۆ نمونە ژن لە تاقیکردنەوە زارەکیەکاندا لە پیاو سەرکەوتوترین، لە کاتێکدا پیاو لە مەسەلە بیرکاری و ماتماتیکیەکاندا سەرکەوتوترن لە ژن.

بەکورتی هەر توخمە سەیری ئەوی دی لە پشتەوەی ئەو بەربەستانەوە دەکات کە لە هەستە جەستەیی و سۆزیە جیاوازەکانەوە دروست بوون، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم هەست و سۆزانە ناتوانن بە شێوەیەکی تەواو هەموو لایەنێکی ئەوی دی لە لاکەی بەرامبەرەوە ڕوون بکەنەوە و ئاشکرای بکەن، سەیر لەوەدایە کە هەریەکە لەژن و مێرد هەبوونی ئەم

ـەربەستانە نازانن، بەلأم هەریەکەیان کاتێك ئەوی دی لە تێ گەیشتنی لایەکی تەواوی ئەمدا سەرکەوتونابێت، وا هەست دەکات غەدری لێ کراوە و یا چەوسێنراوەتەوە.

بەچاوپۆشین لە ئارەزوی تەواو بۆ تێگەیشتن لە یەکتری، هیچ یەکێك لەو دوتوخمە لەو نامەیە زیاتر نانێرێت کە لە توانای خۆیدایە بۆ ناردنی و لە هەمان کاتیشدا لەو نامەیە زیاتر وەرناگرێت کە لە توانای وەرگرتنیدایە نا بەو شێوەیە، ئەو ژنەی بەچەند رۆژێك پێش کەوتنە سەرخوێن، سروشتی رۆژانەی تێك چوەو لە سەرخۆی نیە، چاوەڕێی قسەی سۆزو نەرم لە مێردەکەی دەکات، چاوی دەپەڕێتە پشتی سەری و تورە دەبێت کە مێردەکەی داوای لێ دەکات، هێمن و بە ئارام و لەسەر خۆبێت ئەو دەمار گرژیەی نەهێڵێت، چونکە ئەوکاتەدا مێردەکە هەست بە ئازار و گرژیەکانی دەرونی ناکات، بەهۆی ئەم ئامێری گەیاندن و هەمە چەشنە ناردنانەوە، شتێکی سەرسوڕماونیە کە نامەکان لە ئامانجەکانی خۆیان زۆر دوربکەونەوە.

زەوی هاوبەش:

لە ماوەیەکی کەمی پێش ئێستادا، جیاوازیەکان، پردێکیان دەدی بەسەریدا دەپەڕینەوە، چونکە ژن ومێردەکە، بە زۆری هاوسەرێتیەکەیان لەناو هەمان ئاین و چینی کۆمەلأیەتی و ئاستی رۆشنبیری دا دروست دەکرد، و هەندێك هۆ هەبوو بۆ بڕواکردن بەوەی کە مرۆڤ دەستەوسان نابێت دەربارەی زانینی ئەوەی چۆن هاوسەرەکەی (بەلای کەمەوە لە ڕوکاری دەرەوەیدا) رەفتار دەکات.

بەلأم زۆربەی خەلکی ئێستا هاوسەری دەکەن بی ئەوەی سەیری ئەو جیاوازیانە بکەن، بۆ نمونە ئەو ژنەی لە خێزانێکی ئاینیدا پەروەردە بوبێت زۆر نارەحەت دەبێت کە مێردەکەی وەك ئەو رەفتار ناکات، چونکە لە ژینگەیەکی رەوشتی جیاوازدا پەروەردە کراوە، هەروەها ئەو پیاوەی لە خێزانێکدا پەروەردەبوە کە لە شتێکیان پاشەکەوت کردوە بۆ رۆژی تەنگانە، ژنەکەی کە لە خێزانێکی دەست ڕۆیشتوودا پەروەردەبوە، لەو جۆرە گلدانەوەیە تێ ناگات، و بەئارەزوی خۆی حەز دەکات خەرج بکات.

بەلأم ئەگەر ئەو ڕاستیەشمان قبولْ بوو کە دەلێت پیاوژن و بە جیاوازی لەیەکتری لەدایك دەبن بەهۆی جیاوازیەکانی مێشك و جەستەو بۆ ماوەوە، هەر بەو جیاوازییەش لە یەکتری گەورەدەبن، و هەردوکیشیان خۆشیەویستی دەکەن و هاوسەرێتی پێکدەهێنن و نیوە نامۆشن بەیەك، ئەی بۆ ئەو پەیوەندیە گەرمەیان، کە بیست و چوار سەعات لە ڕۆژێکدا داگیر دەکات، بەسەر ئەو بەربەستانەدا زالْ نابێت و تێگەیشتن و لەیەکتری گەیشتنی تەواوی بالْیان بەسەردا ناکێشێت؟

یەکێك لـە هۆکـان پـەیوەندی نیـە بـەو جیاوازیـە دەرونـی و جەستەییەی لە نێـوان دوو توخمەکەدا هەیە بـەڵکو پـەیوەندی بـەو جیاوازیانـەوە هەیـە کـە لـە نێـوان مـرۆڤ خۆیـاندا هەیە. هەندێك کەس ناتوانن- یا نایانەوێت-

ئەرك بکێشە بۆ هەستکردن بە بەڵگەسۆزییەکان بۆ نمونە یەکێك لە مێردان ناڕەحـەتی خۆی بەوە باس دەکات کە ژنەکەی هەست بە ئەرك و ماندو بوونی ئەو ناکات، و نازانیت لـە کارەکـەیدا چ ڕۆژێکـی سـەختی بەسـەر بـردوە دەڵێـت: ((کـە دێمـەوە، مـن جۆرەمـاندوبوون پەستیەکم تێدایە- دان بەوەدا دەنێم بەڵام ئەو واتە ژنەکەم، هەست بەو هیلاکی ماندوبونم ناکات دەکەوێتە باسی کێشەو ئەرکەکانی خۆی، یا لیستێکی درێژی بۆ ئامادەکردوم بۆ ئەوەی شتانەی کە پێویستە ئەو ئێوارەیە بیان کەم/ کە توڕەدەبم تووشی واق ورمان دەبێت)).

لەوانەیە بێ توانـایی لـە هەسـتنەکردن بـە هەسـتەکانی هاوسـەرەکەی دی بگەڕێتـەوە بـۆ نەبوونی ئەزموونی هاوبەش، بۆ نمونـە ژنـان زۆرتـر لـە هەڵوێـست و بـارە کۆمەڵایەتیـەکانی مێردەکانیـان، تـێ دەگـەن، بـەڵام دەربـارەی ئیشـەکانیان زۆرتـر سـکرتێرەکانیان باشـترن لـە ژنەکان.

سنوری جیا:

لەوانەیە راستیەکانی ژیانی هاوچەرخ هۆیـەك بـن بـۆ خـراپ لەیـەك تێگەیشتن، چونکە ژیانی جاران ساکار تر بوو، و ئەو ئەرکانـەی لەسـەر هەریـەك لـە پیـاو و ژن بـوو کـەمتربوو، بـەڵام ئێستا ڕۆڵـەکان گـۆڕاون، چونکـە ژیـان سـەختربوە و بارەکـان گرانـترن، بـۆ نمونـە ژنـە گەنجەکان لە هـەندێك باردا مێردەکانیـان دەژێنـن لـە کـاتێکدا ئـەوان خـەریکی تـەواوکردنی خوێندن، میردەکان چاودێری منداڵەکان دەکەن لەکاتێکدا ژنەکان لە دەرەوەن، یا ژنی زیـرەك خۆی سەرپەرشتی دارایی خێزانەکە دەکات، لەوانـەیە هەندێك مێردی ئێستا خۆی بە چێشت لێ نـەرێکی کارامـە بزانێـت و حـەز بکـات بـەردەوام چێشتەکان خـۆی لێی بنێـت، بێئـەوەی هەست بە کەمبوونەوەی کەسێتی بکات بەم کردارە. بە پێچەوانەوەی پیاوی جارانـەوە، واتـە ئەو هێڵە کۆنـەی لـە نێـوان ڕەفتـاری ژنێتـی و پیـاوی دا کێشـرابوو، خەریکە وردە وردە کاڵ دەبێتەوە، یا لە هەندێك شوێندا هەرنەماوە.

بەڵام ئەم هەمە چەشنەییە لە رۆڵ هەڵوێستەکاندا خۆی لە خۆیدا بۆتە گرانکردنـی تـێ گەیشتنەکە، بۆ نمونە لەوانەیـە ژنەکـە خـۆی لـە رۆڵێکدا ببینێتـەوە، کـەچی مێردەکـەی لـە رۆڵێکـی دیکـەدا سـەیری دەکـات، وەك ئـەوەی لەوانەیـە لـە پـاش ڕۆژێکـی پرکـارو سـەخت مێردەکە حەز لەسێکس بکات لە گەڵیدا، و لەبەرئـەوە شـەو نزیکـی دەبێتـەوەو پشـوی خـۆی

ـەودا دەدۆزێتەوەو وەك هاوسەری رۆحی سەیری دەکات، کەچی ژنەکە لەوانەیە لەو کاتەدا وا خۆی بێتە بەرچاو وەك کارەکەرێك بێت وایە و ڕێگای نزیك بوونەوەی نادات.

لەوانەیە ژنان زۆرتر هەستکردنی سۆزیان بەهێزبێت لەچاوپیاودا، چونکە ژن لە توانایدا هەیە، کە نیشانەو ناماژەکان بخوێنێتەوە، بێ ئەوەی هیچیان لەبارەوە وترابێت، و زۆرتر کارامەن لە هەستکردن بە گۆڕانە سۆزیەکان کە ئەو گۆڕانەکاریانەی بڕوایان پێ ناکرێت لە پەیوەندیەکاندا دەردەخەن. و لەبەرئەوەی تا ئێستا خۆیان بە توخمی لاواز دەزانن، بۆیە زۆرتر پێویستیان بە توانای بۆنکردنی گۆڕان و هەستکردن بە جۆری سۆزەکە هەیە، بۆ ئەوەی بتوانن مناوەرە بکەن. بەلام تەنانەت ئەو توانا زۆرەش بۆ خوێندنەوەی هەست و سۆزەکان دڵنیاکەر نین بۆ ئەوەی ئەو دووکەسە لە هەندێك ڕووەوە لە یەکتری نامۆنەبن.

لەگەڵ ئەو هەموو پەیوەندیە گەرمەشیاندا، جارجار هەندێك بارودۆخی وا ڕویان تێ دەکات، کە دەکەونە ناو کێشەی واوە، زۆر بەگران دەتوانن لێی ڕزگارببن، بەهۆی ڕەفتارێك کە یەکێکیان هۆکاری بوە.

لەگەڵ ئەوانەشدا، ڕۆشنبیری، زەمینەی پەروەردەی تاك، لێکدانەوەو ئارامی و هێمنی هەمو کاتێك دەستەبەری ئەوەن کە بتوانن پێکەوە ئەو کەلێنەی لە نێوانیاندا هەیە، تەسکی بکەنەوە. ئێمە هەموومان مەیلی ئەو بیرەمان هەیە کە هەموو ئەو کەسانەی لە هەستەکانمان تێ ناگەن، ئەوانەن کە هەستیان کەمە، و پێیان دەڵێن ((ئەگەر تۆ نازانیت من ناتوانم هیچت بۆ باس بکەم))

لە ڕاستیدا ئەوەی پێویستە بەرامبەر هاوبەشەکەی ژیانمان بیکەین ئەوەیە ڕێگای بدەین هەموو پرسیارێکی دی لێ بکات کە پێویستی بە وەلام هەیە، چونکە هیچ شتێکی وانیە کە وەلامی نەبێت. بۆ کۆکردنەوەی مەعریفەو تێگەیشتنیش، کارەکە پێویستی بە خۆشەویستی هەیە، چونکە خۆشەویستی چاکترین ئامرازە کە دەتوانیت نەك هەر بۆشاییەك لە نێوانیاندا کەم بکاتەوە، بەڵکو بۆ ئەوەی ئەو (ماوەیەش) کە لە نێوانیاندا بە بۆشی دەمێنێتەوە، تێی بگەن و لە یەکتری قبوڵ بکەن.

26

دوای کاری سێکسیی چی بکەین؟

له کۆندا ئەرستۆ وتویەتی: هەموو گیانەوەران (مرۆڤیش لەناویاندا) پاش تەواو بوونی کارە سێکسیەکە، خەفەتێك دایان دەگرێت. لێرەدا ئێمە دەوەستین ودەڵێین ئەمە تەنها پیاو دەگرێتەوە نەك ژن، چونکە ژن دوای تەواوبوونی کارە سێکسییەکە، هێشتا پارێزگاری بە هروژانێکی سێکسی بەهێزەوە دەکات کە بەناو هەموو لەشیدا بڵاودەبێتەوە، بۆ ماوەیەك کە لەوانەیە کورت بێت، یا درێژ، و لەناو هەستێکی تام خۆشدا مەلە دەکات، کە ئەمەش پیاو نیەتی، پیاو هەر کە گەیشت بە لوتکەی چێژو ڕژاندن، ئیتر هەست بە دابەزین و خاوبوونەوەیەك لە کاریگەری سێکسی دا دەکات، لەبەرئەوە دەگاتە کاتی دابڕان و فەرامۆشبونی سێکسی، ئەوساتە ژن و مێردەکە، ئەو پێکەوە گونجانەیان نامێنێت کە کەمێك لەوەپێش و لەکاتی کارە سێکسییەکەدا تیایدا دەژیان. هێشتا ژنەکە توانای پاریکردن و ئەوانەی ماوە، بەڵام مێردەکە، هەست دەکات یاریکردنەکە بێ چێژەو لەوانەشە لەو کاتەدا ئیتر ڤێزەونیش بێت لای، بە مانایەکی دی هێشتا لە جەستەی ژندا، داخوازی بانگەوازێك بۆ دەست لەملانێ ماوە، لە کاتێکدا پیاو تەواو شەکەت و وەرس دیارە.

بزاوتنەکانی سۆزی دڵنیایی:

ئەوانە کۆمەڵە جوڵەیەکی سروشتین، لەناو سروشتی جەستەمانەوەن، دەتوانین لە ڕێگای زانست و ئەزمونەکانمانەوە پەرەیان پێ بدەین، جیاوازی نێوان هەرزەکارێکی سەرەتا و کەسێکی پێگەیشتوی تێ گەیشتوو، ئەوەیە، کە دووەم کۆمەڵێك ئەزمونی لەو بارەوە هەیە، یەکەم پاش ڕژاندن لە کارە سێکسیەکە دوور دەکەوێتەوە، بەڵام دوو بە تەنیشتیەوە دەمێنێتەوە، بێ هیچ مۆتیفێکی سێکسی ڕاستەقینە، بۆ ئەوەی جوڵەکانی سۆزی لە گەڵدا بکات، تا دەیگەیەنێتە ڕۆخی کۆتایی ئەو کارە سێکسیەی کە لە گەڵیدا دەستی پێ کرد، ئەم ڕەفتارە لەگەڵ مرۆڤدا لەدایك نابێت، بەڵکو مرۆڤ لە ئەنجامدا فێردەبێت، لە زۆربەی جاردا بەگران پەیدا دەبێت کە ئەنجامی دان بەخۆدا گرتن و ئیرادەیەکی ئاسنینە.

هەر پیاوە ڕێگایەکی تایبەتی بەخۆی هەیە، لەوانەیە یەکێکیان بەڕێگایەکی دیاریکراو سەر نەکەوێت، بۆیە دەتوانێت ڕێگایەکی دی بگرێتە بەر و تاقی بکاتەوە، واتە ئەوەی هاوسەرەکەی پێی خۆشە، چونکە ئەم ڕەفتارە پێویستە بۆ بەردەوامی بەختیاری خێزانی، کە ئێمە ناوی دەنێین (کۆتایی). وەك دەزانین سەرەتا و پێشەکی بۆ کاری سێکسی زۆر پێویستە، ئەوا کۆتاییش بۆ یادکردنەوەی ساتە خۆشەکانی بەیەکتر گەیشتنە. ئێمە دەبینین کە کاری خۆشەویستی وەك هەموو کارێکی دی سەرەتاو کۆتایی هەیە، لەبەرئەوە کارێکی سەربەخۆو جیاکراوەنیە، بەڵکو پەیوەندی بە ڕەفتاری دیاریکاوەوە هەیە.

لە ئەمەریکا، دوو تۆژەر ویستیان لە سروشتی ئەو کۆتاییە بکۆڵنەوە، بۆ ئەمەش پرسیاریان ئاڕاستەی ٢٣٤ کەس کرد دەربارەی ڕەفتاریان پاش گەیشتن بە ڕژاندن، لە ئەنجامدا گەیشتنە ئەوەی کە کتێبێکیان دانا بە ناوی (پاش خۆشەویستی)، لەو کتێبەدا جەختیان لەسەر ئەوەکرد کە هەمو ژنان پاش کارە سێکسیەکە حەز لە باوەش پیاکردن و ماچ و موچ و یاری دەکەن، و لەسەر پیاوان پێویستە ئاگاداری ئەمە بن.

ئەوەی لە پاش کارە سێکسییەکە دەیکەین، زۆر لەوەگرنگترە کە لە کارەکە خۆییدا دەیکەین، بێ گومان ئەمە قسەیەکی سەر سوڕماوکەرە، چونکە ئێمە دەزانین زۆربەی زۆری پیاوان پاش کارە سێکسیەکە ڕاستەوخۆ دەچنە خەوێکی قوڵەوە، ژنەکانیان بەجێ دەهێڵن بە چاوەڕوانی ئەوەوە کە قسەیەکی خۆشیان لەگەڵدا بکرێت، بۆیە لەم ڕەفتارەدا پیاوەکەیان وەك کەسێکی دڵ ڕەق و نەزان دێتە بەرچاو و ئەمەش کاریگەری خراپی لەسەر دەرونیان هەیە، هەموو توێژینەوەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەن کە کۆتایی ئەو ساتەیە کە ژن زۆر

بە پەرۆش و خۆشەویستیەوە چاوەڕێی سۆزو خۆشەویستی و میهرەبانی تیا دەکات، پاش کارێکی گران کە لەوانەیە هەندێك جار توونـدو تیژیـژی تـێ بکـەوێت. لـەو کاتـەدا ژن پێویستی بـە ووشـەی خۆشەویستی و پیا هـەڵدان هەیــە، ئەگـەر ئەمــە ڕووی نــەدا، ئــەوا بەرئـەنجامی پـاش چاوەڕێی کـارە سێکسیەکانی دواتـر ناکـات، واتـە خـەمۆکی و بـێ ئـارامی باڵیان بەسەردا دەکێشێت هەر چەندێك پیاو بەسەرکەوتوشیان بزانیت. ئەوەی ژن لە کۆتایی چاوەڕێی دەکات هەستکردنە بـە مرۆڤایـەتی خـۆی و ڕێـزی پیاوەکەی بـۆی و پێزانینی بـە هاوبەشیەتیەکەی لە کارێکدا کە هەر دوکیان پێکەوە بە رەکەیان لێ کردەوە.

ئـەوەی توێژەرەکـان پـێی گەیشـتوون ئەوەیــە کــە پاڵکــەوتن پێکــەوە، کارێکــە، هــەردوو هاوبەشـەکە پێویستیان بـە دان نـان بـە بوونـی ئـەوی دیکەدا هەیــە و بــە پێویسـتی یــەك بۆیـەکتری چـی ڕوو دەدات ئەگـەر ئـەم قسـانەیان وەرنـەگرت؟! ئــەو کاتــە و بــەزۆری کـاری سێکسی بۆیان دەبێتە کـارێکی میکـانیکی ڕووت، کـە خـەمۆکیان بـۆ دەهێنێـت ئـەوەی لێرەدا مەبەستمانە ئەوەیە ئەو دوو کەسـە لـە کۆتـایدا ئـەو هەسـتە بکـەن کـە ئـەو کـارە لـە نێـوان مرۆڤێك و مرۆڤێکدا ڕووی داوە. واتە مامەڵەکە لـە نێـوان دوو بوونـەوەری مـرۆڤیـدا ئـەنجام دراوە بە تاقیکردنەوەکانیش دەرکەوتوە ئەوکەسانەی دەزانن چۆن سـود لـە جێبـەجێکردنی کۆتایی ببینن، لە هەموو هاوسەرانی دی بـەختیارترین، و دەریـش کـەوتووە ئـەو کاتـەی بـۆ (کۆتـایی) تـەرخان دەکرێـت، کاریگەرییــەکی زۆری لەســەر بـەختیاری خێزانەکـە هەیــە، و ڕۆڵێکی سـەرەکی زیـاترە لـە فێربوونی ڕێگا نوێییـەکانی سێکس، یـا ئەوانــەی پێچەوانــەی ئەرێت و کۆمەڵن. بەداخەوە زۆربەی خەڵك بایەخ بە کۆتایی نادەن، تەنها هۆشـو بیریـان لای لایەنـەکانی دیکەی ژیانی سێکسیە.

دەربـارەی ئــەو پرسـیارەی: چــی بکــەین دوای کــارە سێکسییەکە؟ وەڵامــەکان بــەپێی کەسەکان جیاوازبوون؟ هـەیان بـوو دەیـان ووت لـەو کاتـەدا چـەند ووشـەیەکی خۆشەویستی ئـاڵوگۆڕ دەکـەین، هـەندێکی دیـان دەریـان خسـت کـە لەوکاتەشـدا بـەردەوام دەبـن لەســەر پەیوەندیە جەستەیەکە. کە جاری وا هەیە وەك بچنـەوە بـۆ نـاو جووتبوونێکی دی وایـە. و هـەیان بـوو دەیـووت دوای کارەکە ڕاسـتەوخۆ دەچینـە گـەرماو، خـۆی دەشـوات، ١٤٪ شـیان سەیری تەلەفزیۆن دەکەن ١٥٪یان خۆراك دەخۆن ٩٪ یان ڕۆژنامەی ڕۆژانـەیان دەخوێننـەوە، ٥٪ یان هەندێك کاری ڕۆتینی ئەنجام دەدەن، ئەوەی لە هەمویان سەرسوڕماوترە ئەوانــەبوون کە دەیانووت ڕاستەوخۆ لەگەڵ سەگەکانماندا دەچین بۆ گەشت، یا دانمان دەشۆین.

نوستنی ڕاستەوخۆ دوای ڕژانـدن لـە پیـاواندا زۆربـاوە (جێـی خۆیـەتی لـێرەدا ئـەوە دەرخەین کە پیاوان هەر بە سروشتی زووتر خەویان لێ دەکەوێت لە چاو ژندا) زوو نووستن پاش ئـەو کـردارە هەسـت و دەروونـی ژن بریـندار دەکـات و هەسـتی نـامۆبوون و نائارامی و نامیهرەبانی تیادا دروست دەکات لە کاتێکدا چاوەڕێی سۆزو خۆشەویستی بوو.

گومـان لەوەدانیـە، نوسـتن، یـا پشـت کردنـە هاوبەشـی نـاو جێگاکـە، کارێکی تۆقێنـەرە.. چونکە ئەم ڕەفتارە ئەوی دی بە جۆرێك بەجێ دەهێڵێت کە قێزوبێزی لـە کارەکـە بێتـەوە پاش خۆشەویستیەکی قوڵی ساتێك لەوەبەر.

کـارێکی زۆر نابەجێیـە، پاش کردارەکـە، ڕاسـتەوخۆ هاوبەشـەکەمان لـە جێگـەدا بـەجێ بهێڵین و بەرەو گەرماو ڕابکەین بۆ شتن، چونکە کەسەکەی دی لەوانەیە ئەو ڕەفتارە وا لێـك بداتەوە کەواتە ئەوە پیسیەو پێویستە لە خۆی بکاتەوە، هەمان شـێوەش بـۆ خوێندنـەوە، یـا سەیری تەلەفزیۆن، ئەوانە لەو کاتەدا کارێکی دانایی نین، ئەگەر تەنها یەکێك لە هاوسەرەکە ئەم کارەی کرد و ئەوی دی هێشتا لە جێگادابوو، بـەپێی توانـا لـە مەسـەلە سێکسیـەکان دور بکەوەرەوە.

"ژمارەیەکی زۆری ئەو ژن و پیاوانەی کە قسـەمان لەگەڵدا کـردن ئـەوەیان ڕاگـەیان کـە زۆرجار (کۆتایی) تێك دەچێت، بەهۆی لە دەرگادانی ناوەختەوە، یا لێدانـی زەنگـی تەلـەفۆن، یا گریانی منداڵ لە ژوری خۆیانەوە.

قسـەکردن دەربـارەی مەسـەلە سێکسیـەکان لـەناو جێگـادا زۆر هەسـتدارە، پێویسـتە زۆر نەچنە ناو وەردەکاریەکانیانەوە، یا کاروبارەکانی خێزانی یا کێشەوگرفتە سێکسیەکان، بـەڵام ئەمە مانای وانیە بە تەواوی دور بکەونەوە لەو باسـانە، بـەڵکو بـە پێچەوانـەوە، بـەڵام نـەك لەکاتی (کۆتایی)دا چونکە زۆربەیـئـەو ژنانـەی قسـەمان لەگـەڵدا کـردن ڕایـان وابـوو کـە زۆر هەست بە ناڕەحەتی ئەو باسانە دەکەن لە دوای جووت بـوون، یـا زۆر هەسـت بـە ناڕەحـەتی دەکەن کاتێك مێردەکانیان لێیـان دەپرسـن کارەکـەی پـێ خـۆش بـوە؟ چێـژی لێ وەرگرتـووە؟ تەنانـەت ئـەو ژنانـەش کـە زۆر ئـارەزوی ئـەو کارەیـان هەیـە، ڕقیـان لـەو جـۆرە پرسـیارانە دەبێتەوە، گرنـگ ئەوەیـە ژن و مـێرد دوای کـردارە کـە یـەکتری بەجێنـەهێڵن و پەیوەندییـە مرۆڤایەتییـەکان بهێڵنـەوە، و تـا دەتوانـن کـاتی (کۆتـایی) بـۆ خۆشـی و بـەختیاری یەکتربەکاربهێنن.

گرنگترین کاتی پێوەندی ژن و مێرد:

ئەوانەی توێژینەوەیان لە سەر ئەم باسە کردەوە بۆیان دەرکەوتووە، هەندێك بەردەوام دەبن لە یاریکردن تا پاش لێ بوونەوەش لە کارەکە، قسەی خۆش، دەست پیاهێنان، نوساندنی جەستە بەیەکەوە، پەیوەندیەکانی یەکترویستن و ڕێزو خۆشەویستی زیاد دەکەن، زۆربەی ئەو وشانەی ناتوانین لە کاتی هەڵچونە سێکسیەکەدا بیانڵێن لەوکاتەی خامۆش بوونەوەیەدا دەوترێن.

باشتروایە (کۆتایی) بەسەر چەند شتێکدا دابەش بکرێت: گوێ گرتن لە کاسێتی تایبەتی خواردنەوەی شەربەتێك کە هەردوکیان حەزی لێ بکەن، گۆڕینەوەی جۆرێکی تایبەتی میوە هەروەها پێویستە ژن هەست بە مرۆڤایەتی خۆی بکات، و مێردەکەی وازی لێ نەهێنێت و دەست بکات بە جگەرەکێشان، یا خوێندنەوە، یا سەیرکردنی تەلەفزیۆن، ئەم کارانە پیاو دەخەنە ناو پێوەندیکەوە، لە سەر ژنی ئاقڵ پێویستە زۆر ئاگاداری ئەمە بێت و بەرێگای سۆزو نەرمونیانی خۆی پیاوەکەی بخاتە ناو جیهانەکەی خۆیەوە، پێکەوە قسەی بەتام و چێژ و نەرم لەگەڵ یەکدا بکەن.

لە کۆتایدا، ئەوە دەڵێینەوەو جەختی لەسەر دەکەین کە پەیوەندی ڕۆحی نێوان ژن و مێرد، ڕاستەوخۆ بەندە بە پەیوەندی جووت بوونەوە، لەبەرئەوە پێویستە بۆئەوە کاتێکی تایبەتی بۆ تەرخان بکرێت، کێ دەزانێت؟ کێ ناڵێت کە کۆتایی پێ هێنانێکی گەرم و گوڕو بەتام، نابێتەوە هاندەرێکی نەستی و هەستدار بۆ سەرەتا پێشەکیەکی گەرمی نوێ؟!!

بەندی شەشەم

لادانــــە سێکسییەکان

27

لادانە سێکسییەکان
Sexual deviance

غەریزەی سێکسی بەهێزترین غەریزە و پاڵنەرە لە مرۆڤدا و کاریگەرییەکی سەرەکی لەسەر باری دەرونی و جەستەیی و مێشکی هەیە، و ئەم غەریزەیە هەر لە قۆناغی منداڵییەوە تامردن بەگەلێك ڕوخساری هەمەچەشندا تێپەڕدەبێت و دەردەکەوێت، و چالاکیەکەشی بەندە بە کۆمەڵێك فاکتەری جەستەییەوە وەك هۆرمۆنەکان و کاریگەرە دورونیەکان بۆ تێرکردنی ئەم ئارەزوە.

دوگلاس تۆم دەڵێت: زۆربەی پیلە بازییە ئەقڵیەکان و کارە نامۆییە دەرونیەکان کە ئەمرۆ لە گەورە و بچوکدا دەیانبینین، هەر هەموویان دەگەڕێنەوە بۆ ئەو هەڵوێست و ئەزمونە خراپانەی لە کاروبارە سێکسیەکاندا لەوەپێش ڕویان داوە، هیچ هێزێك و پاڵنەرێك نیە لە دنیا و لەژیانی ڕاستەقینەی مرۆڤدا بەیەکەوە، ئەوەندەی پاڵنەری سێکسی کەهەوڵی دەرکەوتن بە هەر شێوەیەك لەشێوەکان بدات، هەروەها هیچ پاڵنەرو هێزێکیش نیە ئەوەندەی پاڵنەری سێکسی کە کۆمەڵ و تاك و خێزان بەر تەسکی بخەنە بەردەم ئازادییەکانی و گیری بکەن بە کۆت و نەریت و بارە نائاساییەکانەوە،لادانی سێکسیش ڕەفتارێکی سێکسیە، کۆمەڵ دژی دەوەستێتەوە، و لەزۆربەی بارەکانیدا سزای گران ڕووبەڕوی کەسەکە دەبێتەوە سروشتی لادانی سێکسی زۆر بەر فراوانە و گەلێك دیاردەو ڕوخساری هەمە چەشن لە خۆدەگرێت، لەگەڵ ئەوەی بەشێك لەو لادانانە بە زیان بۆ کۆمەڵ ناگەڕێتەوە، وەك چێژ وەرگرتن لە بەرگی کچێك یا سەیرکردنی وێنەیەك، و هەروەها ئەم لادانانەش شێوە و تێکچوونەکانیان لە کۆمەڵێکەوە بۆ کۆمەڵێکی دی دەگۆڕێت.

توژینەوە هەمەجۆرەکان ئەوەیان پیشان داوە کـە هۆکارەکانی لادانـی سێکسی پێکداچوو هەمەجۆرن، تا ئێستاش زاناکان نەیان توانیوە هۆکارێکی ئەندامی(جەستەیی) پەیوەندار بەم لادانانەوە بدۆزنـەوە، لەگەڵ ئەوەشدا بەپێی توێژینەوە کۆمەلایـەتی و ژینگـەیی و فـێربونی مەرجدار بۆ رەفتارە خراپەکان توانیویانـە هەندێك لـەو هۆکارانـە دیاری بکـەن کە رۆڵیـان لەپەیداکردنی ئەم بارەدا هەیە لەوانە:

تێکچونە دەرونیەکان (Psychologial distubance) کە لەئـەنجامی پەککەوتنی بـایۆلۆژی جەستەوە پەیدا دەبن وەك تێکچوون لە خۆیە کۆئەندامی دەماردا یا تێکچون لـە کۆئـەندامی زاوزێ یـا لـە رژێنـەکان دا، یـا لـە زوو سـەرهەڵدانی ئـارەزوی سێکسی، یـا لـە دوا کـەوتنی دا هـەروەها لەئـەنجامی نـەزۆکی و دەرنەکـەوتن یاکـەمی دەرکـەوتنی سـیفەتە توخمیـە دوەمیەکانـەوە، یابالَق بـوون لەگەڵیشیدا کـەمی زانیـاری و پەسـتی و دڵـەڕاوکێ و تـرس و فۆبیاکـان و خراپـی پـەروەردەی سێکسـی یـا هـەر نـەبونی ئـەو پەروەردەیـە، قـەیرەیی، دواکەوتنی ژن هێنان، و بێ بەشی لەسێکس کـردن لەگـەڵ هاوسـەر کردنیشدا یـا جیابونـەوە هتد......

٢-تێکچونە بۆماوەییەکان (Genetic disturbance)، بۆ نمونە زاڵبونی ئەندامێکی سێکسی بەسەر یەکێکی دی دا.

٣-هۆکـارە ئەندامیـەکان وەك نەخۆشـیە درمیـەکان و نەخۆشـیە ئەقڵیـەکان و بەربەستەکانی پەیوەندی سێکسی سروشتی و توشبون و پەککەوتن و تێکچونـە زگماکیـەکان هتد....

هۆکـارە دەرونیـەکان(Psychological factor): وەك زۆرانبـازی لـەنێوان پاڵنـەرو غەریزەکاندا، هەروەها لە نێوان پێوانە رەوشتی و بەها کۆمەلایەتیەکان و ئارەزوی سێکس و بەربەسـتەکانی پـەیوەندی سێکسـی دا، هـەروەها توشوسـتی هێنـانی سێکسـی و ترسـە سێکسـیەکان و دەستەوسـانیی هـەڵچون و خۆگونجـاندن، و ئەزمونـە خراپـەکان و رەوشـە نادروستەکان، و هەست نەکردن بە چێژو بەختیاری، کە ئەمانە پاڵ بە کەسەکەوە دەنێن بۆ گەڕان بە دوای رێگایەکی دیکەی چێژ وەرگرتندا بۆ ئەو چێژە ونبـوەی، دەسـتی نەکـەوتوە و هتد......

هۆکارە ژینگەیی و ژیاری و کەلتوری (Cultural, Enuironmental facctor): نەخۆشی وتێکچونەکانی پەروەردەیی کۆمەڵایەتی لە خێزان و کۆمەڵدا، هەروەها تەندروستی خراپ و خراپی باری ئابوری و فراوانی و زۆری هوروژێنەرەکانی سێکس هتد ......

لادانە سێکسیەکان گەلێك شێوەی هەمە جۆریان هەیە، هەندێکیان دیارن و بەلادانی سێکسی لای خەڵك دادەنرێن، بەڵام بەپێوانەی ڕەفتاری بە لادان دادەنرێن، چونکە لەلایەکەوە کارێکی ناسروشتیە و لەلایەکی دیکەشەوە توانای گۆڕینی هەیە بۆ هەر ڕوخسارێك لە ڕوخسارە لادانیە گشتیەکان، ئەمانەی خوارەوە هەندێکن لەوانە کە زۆر بەکورتی باسیان دەکەین:

١-**حەزو ئارەزوی پیسیی** بۆ دەسکەوتنی چێژی سێکسی ئەو کەسانە حەز لە بۆن و بەرامی پیس و ناخۆشی جەستەیی کەسەکەی دی دەکەن و چێژ لەو بۆنە ناخۆشانە وەردەگرن، زۆر جار ئەمانە حەز دەکەن سێکس لە شوێنێکی پیس دا بکەن وەك تەویلەی ئاژەڵ، سەرئاوێلك، نزیك جۆگەی پیسایی هتد...

٢-**بەکارهێنانی وشەی بەرەڵا**: وەك نوسین لەسەر دیواری تەوالێت و کاغەز و ناو کتێب و سەرکورسی شوێنی گشتی دەربارەی رستە و زاراوە و وشەی سێکسی و جنێودانی رووت و بەرەڵا بەکەسانی دی، یا نوسینی چیرۆکی سێکسی زۆر ڕووت یا هۆنراوەو دەربڕین و وێنەکێشانی سێکسی بۆ خۆی یا لە شوێنە گشتیەکاندا، ئەمانە بەم کردارە دەربڕینی هەستێکی شاراوەی ناخیان جێبەجێ دەکەن و چێژ لەو کارە وەردەگرن.

٣-**سەیرکردنی کاری سێکسی**: ئەمانە لە ڕێگای سەیرکردنی کەسانی دیکەوە لە کاتی سێکس کردندا بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان بەدزیەوە چێژ لەو کارە وەردەگرن، بەزۆری ئەمانە ئەوانەن کە خۆیان تووشی لاوازی یا پەککەوتنی سێکسی بوون. یا بەدەست نەخۆشیەکانی پیرییەوە دەناڵێنن، و زۆرجار ئەمانە کاری (ناوەند) دەگرنە بەر بۆ ئەنجامدانی سێکس لە نێوان دووکەسدا.

لەوانەشە بەشێکی ئەم حاڵەتە بگەڕێتەوە بۆ کپکردنی سێکس لە قۆناغە زوەکانی تەمەندا، و لە پاشدا جێگرتنەوەی ئەو کپکردنە بەم شێوەیە خۆی دەربخاتەوە، کێشەکە لەوەدایە لەوانەیە هەندێك لەوانە پەنا ببەنە بەر سەیرکردنی دراوسێ و کەسانی نزیك

لەکاتی سێکس کردندا بەدزیەوە، کە ئەمەش بەرئەنجامی خراپ و کێشەی کۆمەڵایەتی لێ دەکەوێتەوە، هەندێك لەوانە ئێستا زۆرپەنا دەبەنە بەر هۆکارە تەکنۆلۆژیە نوێیەکان وەك سەتەلایایت و C.D و ڤیدیۆ، بەڵام زۆربەیان چێژی تەواو لە کارە سێکسیە سروشتیەکە دەبینن، لە کاتی سەیرکردنیدا.

٤-خۆپیشاندان Exhibitionalism

ئەمانە حەز دەکەن لە شوێنەگشتیەکاندا، یا لە هەر شوێنێکی دیکەدا کە توخمەکەی دیکەی لێوە دیاربێت ئەندامەکانی زاوزێیان ڕووت بکەن و پیشانی خەڵکی بدەن.

وەك ئەوەی لەبەر پەنجەرەیەکدا، یا دەرگای ژورێکدا، یا لە بالکۆنێکدا هەوڵی ڕووت بوونەوەو خۆ دەرخستن دەدەن، زۆربەی جار خۆیان چێژ لە سەریرکردنی ئەندامەکانی خۆیان وەردەگرن، و زۆر بەختیاریش دەبن کەبزانن کە سانی دی لە توخمی بەرامبەر سەیریان دەکات، بەزۆریش ئەمە لە نێردا زۆرترە وەك لە مێ، هەندێك جار ئەگەر کەسیان دەست نەکەوت، خۆیان لەبەر ئاوێنە ڕووت دەکەنەوە و سەیری خۆیان دەکەن، و ئەمەش بێ گومان نەخۆشیەکی دەرونیە و ڕەگ و بنەمای دەگەڕێتەوە بۆ پەروەردەی منداڵی و ئەزمونەکانی ژیانی پێشوی و ئەو گیبوونە زۆرانەی کە تیایاندا پەنگی خواردۆتەوە.

٥-سێکس لەگەڵ منداڵدا:

ئەمانە کەسانی نەخۆشن، دەناڵێنن بەدەست گەلێك باری دەرونی ئاڵۆزەوە، لە ئەنجامی کپکردن وبڕوانەبوون بە توانای سێکسیان، پەنادەبەنە بەر سێکسکردن لەگەڵ منداڵدا، کە زۆربەی جار بە زۆر و لە ئەنجامی پەستان و بەکارهێنانی ئازاریشدا کارەکە ئەنجام دەدەن، و هەندێك جاریش لە پاش کارەکە لەوانەیە منداڵەکە بکوژن.

٦-سێکس لەگەڵ تابۆ:

واتە پەنابردنە بەر سێکسکردن لەگەڵ کەسانی زۆرنزیك و خزمدا، کە ئەمە بەپێی ئاین و عورف و ڕەوشت کارێکی قێزەوەنە و بەزۆریش ئەم تاوانانە لە ئەنجامی پەنابردنە بەر خواردنەوە ئەنجام دەدرێت و بەزۆریش لە ئەنجامی پەروەردەیەکی نادروستی ئەو کەسانەوە ڕوودەدات کە لە خێزانی هەڵوەشاو خۆنەگرو بێبەهاوە پەروەردەبون کە تیایاندا بەهاو نرخە کۆمەڵایەتیەکان و جیاوازی هەردوو توخمەکە ونە.

٧-دەستپەڕ:

بریتیە لە پەنابردنە بەر یاریکردن بــە ئــەندامی زاوزێ لـە ڕێگای دەسـتەوە، یـا بـە هــەر ڕێگایـەکی دیکـەوە، زۆرتـر لـە نێـوان هـەرزەکاراندا بـاوە، زۆرجـار ئەوکەسـانە دەکەونـە بـــەر زۆرانبازی لە نێوان ئارمزوکردنی کارەکەو هەستکردن بە تاوان و ئازاری ویژدانەوە.

بە زۆری لەو کۆمەڵانەدا، بڵاوە کە ڕێگاکانی یەکتری بینینی هەردوو توخمەکە کەمەو لە یەکتری دورن و بوارەکانی هاوڕێیەتی توخمەکەی دی کەمە، یانیە ئەمانە وێنەی کەسێك لـە توخمەکەی دی دەهێننە بەرچاو، یا هەوڵ دەدەن لە ڕێگای وێنەوە ئەو کارە ئـەنجام بـدەن، و لە هەندێك جاریشدا پێویستیان بە بەکارهێنانی دەست یا هیچ ئـامرازێك نیـە، بـەڵکو تەنـها لە ڕێگای هێنانە بەرچاو و بیرکردنەوەی قوڵەوە، دەگەنە چێژ وەرگرتن.

دەستپەڕ، کارێکی ئەندامیە، بە زۆری جـێی کـارە سێکسیە سروشتیەکە دەگرێتـەوە، بـۆ ئـەو کەسـانەی کــە نـاتوانن ئــەو کــارە ئــەنجام بــدەن، لەبــەر نــەبوونی توخمەکـــەی دی، تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە کە هەردوو توخمەکە لە قۆنـاغێك لـە قۆناغـەکانی ژیـاندا، بـە زۆری لەسـەردەمی هـەرزەکاریدا پـەنا بــۆ ئــەم کــارە دەبــەن، بــەڵکو هــەندێك ئامــار ئــەوە دەردەخات کە لـە لای توخمـی مـێ زۆرتریشـە. هـەندێك توێژینـەوە، ئـەوە نیشـان دەدات کـە لەگـەڵ هـەندێك کەسـدا بـەردەوام دەبێـت، تەنانـەت پـاش هواسـەربونیش، چونکـە چێژێکـی تایبەتی خۆی لێ وەردەگرێت و ئەمەش بێ گومان جۆرێکەی لە لادان لە سروشتەکە.

پەروەردەی دروست و ڕونکردنــەوەی پاڵنـەرە سێکسیەکان و ڕەخسـاندنی بـارێکی گونجـاو هەر لە سـەرەتاوە بـۆ هـەردوو توخمەکـە لـە ڕێگـای چـالاکی کۆمەڵایـەتی و یانـەی وەرزش و زانست و تێکەڵ بوونەوە ئەم دیاردەیە بنەبڕ دەکات لەناو لاواندا یا زۆر کەمی دەکاتەوە.

٨-سۆزانیەتی Prostitution

بارێکی تێکچوونە لە هەندێك مێدا، کەپەنا دەبەنە بەر ئەم ڕێگایە، کە بە زۆری بریتیـە لـە سێکس کـردن لەگـەڵیاندا بـەهۆی پـارەوە، کـە بــە تەنــها کەسـانی هــەژار و بــێ دارایــی ناگرێتـەوە و زۆرجاریش ژنـان و کچانی دەوڵەمـەندیش دەگرێتـەوە، بەشـێك لەمانــە چێــژ لەوکاری لەش فرۆشیە وەردەگرن و سەرەڕای ئەوەی دەیکەنە سـەرچاوەی پـەیداکردنی پـارە، دەیکەنە سەرچاوەی چێژوەرگرتن لە تاقیکردنـەوەی فـرە سێکسی لەگـەڵ کەسـانی جیـاوازدا بەشێکی زۆری ئەمەش دەگەڕێتەوە بـۆ ئەزمونـە سـەخت و دژوارەکـانی سـەردەمی منداڵـی و هـەرزەکاری و کپبوونـە سێکسیەکانی زوو، یـا ئـەو تاقیکردنـــەوە هەمــە چەشـنانەی پیـایدا

تێبەربوون. سەیر لەوەدایە زۆرێك لەمانە لە دوای گرتن و ئازاردان و هەڕەشە لێکردن هەر دەگەڕێنەوە سەر ئەم کارە و وازی لێ ناهێنن.

٩-فیتیشی Fitischism

بەزۆری ئەمانە خۆ دەبەستنەوە بە هەندێك ئامراز و کەلوپەلی توخمەکەی دیکەوە و چێژ لەوە وەردەگرن، کە دەستی پیادا بهێنن و یا بیگرنە باوەش و ماچی بکەن و زۆرجار لە ناو جێگای خۆیاندا دای دەنێن، یا لە جانتاو گیرفانیاندا هەڵی دەگرن و بۆنی دەکەن، وەك ڕەفتەیەك، سەرپۆشێك، دەسەسرێك، بۆنێك، ملوانکەیەك، تەزبیحێك، پاندان یا قەڵەمێك هتد...

١٠-هەڵگەڕاندنەوەی سێکسی Sex inversion

ئەمانە حەزیان لە توخمەکەی خۆیان نیە و قێزیان لێ دێتەوە، حەز دەکەن ببنە توخمەکەی دی، لەبەرئەوە هەوڵ دەدەن لاساییان بکەنەوە، وەك ئەو کوڕەی حەز دەکات کچ بێت، هەوڵ دەدات جلی کچانە، ملوانکە، گوارە، قژ درێژکردنەوە، پرچکردن، لەنجەکردن هتد... بەکاربهێنن.یا ئەو کچەی حەز دەکات کوڕبێت، بە لەبەرکردنی جلی کوڕانە، و سەعاتی کوڕانە، ڕۆیشتنی کوڕانە، پێڵاوی کوڕانە، هاوڕێیەتی لەگەڵ کوڕاندا، دورکەوتنەوە لەکچان هتد...

هەندێك هۆکاری سەرەکی ئەم بارە دەگەڕێتەوە بۆ پەروەردەی کۆمەڵایەتی و بایەخدانی خێزان بە توخمێك و فەرامۆشکردنی توخمەکەی دی یا هەندێك جاریش لە ئەنجامی تێکچوونی هۆرمۆنیەوە هەر لە سەردەمی هەرزەکاریەوە ڕوودەدات وەك زۆر ڕژاندنی هۆرمۆنی نێر (Testosteron) لە مێدا، بە پێچەوانەشەوە زۆر ڕژاندنی هۆرمۆنی مێ (Esterogen) لە نێردا، ئەمە سەرەڕای تێکچوون و ئاڵۆزبوونی باری دەرونی و زاڵبونی ئەو هەستەی کە توخمەکەی خۆی بێ بایەخەو ئەو توخمەی دی شیاوی ژیان و پێشکەوتنە. هتد..

١١-سۆدۆمی *Sodomy*

واتە سێکس کردن لەگەڵ ئاژەڵدا، ئەمە لە ئەنجامی کپکردنی دەرونی، یا دووری لە توخمەکەی دی، و گۆشەگیری و پەنگخواردنەوە و بێ بەش لە کارە سێکسیە سروشتیەکەو هەڵچوون و هروژاندنی غەریزەی سێکسی و پەنا دەبەنە بەر ئەو کارە، لە هەندێك جاریشدا بە زۆری لە ناو کەسانی لادێ و گوندنیشەکاندا کە زۆر لەگەڵ ئاژەڵدا ژیان بەسەر دەبەن پەنا دەبەنە بەر ئەو کارە وەك بەتاڵکردنەوەی هەستێکی سێکسی.

لە هەندێك باری فسیۆلۆژیشەوە، دەرکەوتوە کە تێکچونێك لە مەڵبەندی سێکسی لە دەماخدا لە هەندێك لەو کەسانەدا بینراوە، نێر پەنا دەباتە بەر ئاژەڵی مێ، و کاری سێکسی لەگەڵدا دەکات، و لە هەندێك جاریش دا ژن پەنای بردۆتە بەر ئاژەڵ، بەتایبەتی سەگ، یا نێری ئاژەڵی دی، و کاری سێکسی لەگەڵدا کردوە.

١٢-سێکس لەگەڵ مردوودا *Necrophilie*

ئەمانە کەسانی زۆر نەخۆشن، چ لە باری دەرونی، یا لە باری نەقڵیەوە، بە ئەزمون و تاقیکردنەوەیەکی زۆر ترش و تاڵدا ڕۆیشتون، و خێزان و کۆمەڵ ڕۆڵی گەورەی هەبوە لە خوارکردنەوە و تێکدانیاندا، ناتوانن سێکس لەگەڵ کەسانی سروشتیدا بکەن، پێویستیان بەوەیە هەستیان لە ناخەوە بهروژێت، ئەوەش بە پەنابردنە بەر کارێکی قێزەوەن و دور لە هەموو ڕەوشتێکی مرۆڤانەوەیە، کە دەتوانن سێکس لەگەڵ کەسانی مردودا بکەن، و زۆر جار ئەمانە حەز دەکەن ئەوکەسەی سێکسی لەگەڵدا دەکەن، بیکوژن ئەوسا سێکسی لەگەڵدا بکەن. لە هەندێك لە وڵاتە ئەوروپیەکان و لە میسریشدا گەلێك حاڵەتی وا دەستنیشان کراوە کە ئەوانە پەنا دەبەنەبەر هەڵدانەوەی گۆڕ و سێکس لەگەڵ مردواندا دەکەن و لە پاشدا گۆڕەکە بەکراوەیی بەجێ دەهێڵن.

١٣-سێکس لەگەڵ پیرو پەککەوتەدا:

ئەمانەش کەسانی نەخۆش و دەرون ئاڵۆزن چێژ لەوە وەردەگرن کە سێکس لەگەڵ توخمەکەی بەرامبەریاندا بکەن بە مەرجێك زۆر پیر یا پەککەوتە بێت، ئەمانە لە زۆربەی حاڵەتدا دەناڵێنن بەدەست نەبوونی سۆز و خۆشەویستی کەسوکارەوە، بەتایبەتی هەر لە سەردەمی منداڵیەوە بێبەش بوون لە سۆزی دایك و باوك و لە ئەنجامدا ئەو بێ بەشیە بەو شێوەیە تیایاندا دەردەکەوێتەوە و چێژ لەو سۆزو خۆشەویستەی ئەو پیرانە دەبینین.

١٤-هەیتوبازی: Pederasty

پەنا بردنی نێرە بۆ سێکس کردن لەگەڵ هەمان توخمی خۆیدا، لە سەرەتا بە زۆری لە ئەنجامی دووری نێرەوە لەمێ پەیدا دەبێت بە زۆری لە کۆمەڵە داخراوەکاندا، و جۆرێکە لە دەستپەر، بەڵام ئەمجارە لە ڕێگای چێژ وەرگرتنەوە دەبێت لەگەڵ کەسێکی نێردا.

تا ئێستا هۆکارێکی زانستی، یا فسیۆلۆژی نەدۆزراوەتەوە کەبۆچی هەندێك کەس پەنابۆ ئەم ڕێگایە دەبەن، چونکە وەك لە هەندێك لە کۆمەڵە پێشکەوتووەکانیشدا دەردەکەوێت ئەم دیاردەیە بەندنیە بەدوری لە توخمەکەی دیکەوە، بەڵکو بۆ ئارەزوی کەسەکە دەگەڕێتەوە کە ناتوانێت چێژ لە توخمەکەی دی وەربگرێت، ڕەنگە بەشێکی زۆری ئەم دیاردەیە بگەڕێتەوە بۆ ئەزمونە تاڵەکانی سەردەمی منداڵی و کپکردنە دەرونیەکان و باری خێزانی و کۆمەڵایەتی، یا بۆ هەندێك لەو ئەخۆشیە دەرونیانەی بەندە بە هەست بە کەمیکردن و نەتوانینی بەستنی هاوڕێیەتی لەگەڵ توخمەکەی دی یا ترس لە سێکپری و کێشە کۆمەڵایەتیەکان و نەتوانینی ڕاگرتنی پەیوەندی توخمانە لەگەڵ توخمی بەرامبەردا، یا گەڕاندنەوە بۆ ئەزمونێکی تاڵ لەگەڵ توخمەکەی دی دا لە سەردەمی منداڵی یا هەرزەکاری دا، یا بێبەشی لە سۆزو خۆشەویستی هتد...

هەندێك لەمانە هەمیشە دەوری نێر دەبینن، لە کاتێکدا هەندێکی دی حەز دەکات هەمیشە دەوری مێ ببینێت لەکارە سێکسیەکەدا، و لەگەڵ ئەوەشدا ڕوودەدات کە هەندێك لەوانە هەردوو ڕۆڵەکە ببینێت.

١٥-مێ بۆ مێ *Lesbianism*

ئەمانە ئەو مێیانەن کە پەیوەندییەکی هاوڕێیەتی توند لەگەڵ مێیەك یا زیاتر دا دەبەستن، و کارو پەیوەندیەکە دەگەیەننە ڕادەی سێکس کردن بەیەکەوە، واتە مێ لەگەڵ مێدا.

بەزۆری هۆکاری سەرەکی ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بارە کۆمەڵایەتیەی کە لە کۆمەڵە داخراوەکاندا هەیە، و کارێکی ئاسان نیە مێ بتوانێت پەیوەندییەکی سروشتی لەگەڵ نێردا دروست بکات، بەڵام زۆربوونی ئاسانترە کە پەیوەندیەك لەگەڵ مێیەکی وەك خۆی هاوڕێیەکی، یا کەسێکی لە خۆی منداڵتردا ببەستێت و پەیوەندیەکە توخ بکاتەوە و زۆر هاتوچۆی یەك بکەن، لە پاشدا بگۆڕێت بۆ پەیوەندییەکی سێکسی، هەندێکیش لەو حاڵەتانە دەگرێتەوە بۆ شکست هێنان لە ئەزمونێکی خۆیدا لەگەڵ نێردا و قێزهاتنەوە لەو

پەیوەندیە، یا شکست هێنان لە شوکردن و ڕق بوونەوە لە پیاو، یا چێژ وەرنەگرتن لە سێکسی سروشتی لەگەڵ نێردا، یا نەدۆزینەوەی کەسێکی شیاو بەخۆی هتد....

١٦-نێرگسیەت: عەشقی خۆ: *Narcissism*

ئەمەش بارێکی دەرونی ئاڵۆزە کە ئەو کەسانە زۆر خۆیان لا جوان، یا باش، دێتە بەرچاو و عاشقی خۆیان، یا ئەندامە سێکسیەکانی خۆیان دەبن، و حەز دەکەن بچنە بەر ئاوێنە و سەیری خۆیان بکەن، ئەمانە توانای سێکسی و جەستەیی خۆیان زۆر لامەزن دەبێت و کەسێکی دی لە ئاستی خۆیاندا نابینن وشەی نێرگس لە سەرەتاوە لە ووشەی نارسیوس (*Narsissus*)ی ئەگریگیەوە وەرگیراوە، کە بەپێی ئەفسانە کە کوڕێک بوە ڕۆژێک خۆی لە ئاوێکدا دیوە، عاشقی خۆی بوەو کەسی دی لە خۆی بە جوانتر نەزانیوە، ئێستا ئەوە وەك زاراوەیەك بەكاردێت بۆ هەموو ئەوانەی عاشقی خودی خۆیان دەبن و کەسانی دی بە چاوی بچوکتر لە خۆیان سەیردەکەن و هەمووشتێکی خۆیان لە سەرو کەسانی دیەوە دەبینن، بەشێکی زۆری ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی منداڵی و جۆری پەروەردەکردن و بایەخدانی خێزان پێی، یا بۆ باری گۆشەگیری و دورکەوتنەوە تێکەڵ بون لەگەڵ کۆمەڵ و بێ توانایی لە بەستنی پەیوەندی ڕاستەوخۆو کۆمەڵایەتی تەواو لەگەڵ کەسانی دیدا.

١٧-لە ئامێزگرتن: *Embracing*

دیاردەیەکی کۆمەڵایەتیە، کە کەسانێك بە تایبەتی لە کچان و ژناندا، کە ماوەیەك یەکتری نابینن، باوەش بەیەکدا دەکەن، و یەکتری ماچ دەکەن، یا بەهەمانشێوە لەپیاواندا، بەڵام هەندێك جار بەئاشکرا دەبینرێت بە تایبەتی لە ژناندا، کە دیاردەکە لە بارە سروشتیەکە دەردەچێت و ئەو دوانە بەشێوەیەکی سەر سوڕماوکەر باوەش بەیەکدا دەکەن ویەکتری ڕاموسان دەکەن، و زۆر جاریش هەر لە یەکتریش دور نەکەوتونەتەوە، ئەم دیاردەیە بەپێی لێکدانەوەی دەرونناسی دەربڕینێکی دەرونیە بۆ کارێکی سێکسی شاراوە، لە ئەنجامی بێبەشی یا کیبونێکی دەرونی، یا عەشقێکی زیاد بۆ یەکتری.

١٨-سێکسی دەمی *Oral Sex*

هەندێك لە پیاو یا لەژن چێژێکی زۆر لە ڕێگای دەمەوە وەردەگرن، لە ئەنجامی لسیتنەوە یا مژینی ئەندامی زاوزێی ئەوی دی لە ڕێگای دەمەوە، بەشێك لەمانە ئەوەندە

ئەم ئارەزوە تیایندا دەچەسپێت کە ناتوانن بە هیچ ڕێگایەکی دی چێژی سێکسی وەرگرن بەو ڕێگایە نەبێت. و دیاردەکەش لە پیاو ژندا وەك یەکە.

گومانیش لەوەدانیە، کە چ پیاو و چ ژن لە کاری سێکسی سروشتیدا دەم بەکاردەهێنن وەك ئەندامێکی سێکس، بەلام کە کارەکە بەو شێوەیەی لێ دێت و بەهیچ شێوەیەکی دی چێژ وەرناگرن ئەوە نەبێت ئەوە دەبێتە کارێکی نەخۆشی. ڕەنگە بەشێك لەم دیاردەیە بگەڕێتەوە بۆ سەردەمی منداڵی کە فرۆید ناوی ناوە قۆناغی دەمی *Oral stage* کە تیایدا منداڵ زۆر چێژ لە مژینی مەمکی دایکی یا هەر مەمکێکی دی وەردەگرێت، بەپێی فروید ئەو مژینە تەنها بۆ وەرگرتنی شیرەکە نیە، بەڵکو لەناخدا چێژێکی سێکسی تایبەتیە. دورنیە لە مانەدا لەو قۆناغەدا تۆخ بونەوە و پەرەیان نەسەنبێت بۆ قۆناغەکانی دواتر.

١٩-زۆر سێکسکردن hypersexuallity

بارێکی نا ئاسایە بە زۆری لەو پیاوانەدا هەیە کە تووشی دەردی سایتریازیس بوون واتە ئارەزوی ئەوپەڕی سێکسکردن و دانەکەوتن بە جارو دوجار لە ساتێکدا، ئەمانە کاتێك هاوسەری دروست دەکەن، واز لە ژنەکانیان ناهێنن و چەند جار ئەو کارە سێکسەیان لەگەڵدا دوبارە دەکەنەوە و بۆ هەر جارە بروبیانوو، یا پێ داگرتن بەکاردەهێنن بۆ ڕازی کردنی بەرامبەرەکەی، هەندێك جار ئەو ژنانە لە پاشدا تووشی قێزبوونەوە لە کارە سێکیەکە دەبن. و لە ئەنجامدا تووشی ساردی سێکسی دەبن. و ڕێگای دی دەگرن بۆ سێکسکردن وەك پەنابردنە بەر دەستپەڕ یا سێکس لەگەڵ مێ یا ڕێگای دی. بە پێچەوانەشەوە هەندێك ژن کە تووشی ئەو دیاردەیە دەبن کە پێی دەڵێن (نمفومانیا) بە چەند جارێك لەسەریەك داناکەون، ئەو کارەش لە توانای پیاوەکانیاندا نامێنێت، بۆیە تووشی حاڵەتی دیکە دەبن، و پیاوەکانیش ڕێگای دی دەگرنەبەر.

٢٠-سادیزم Sadism

بارێکی دەرونی ئاڵۆزە، تووشی هەندێك کەس دەبێت، تەنها چێژ لەوە وەردەگرن کە بتوانن زۆر ئازاری کەسەکەی دی بدەن پێش ئەوەی سێکسی لەگەڵدا بکەن، ئەمانە زۆرجار دەکەونە لێدان و ئازاردان یا جنێودان ئەوسا سێکس دەکەن، لەکاتی سێکسەکەشدا، ئازارێکی زۆری بەرامبەرەکەیان دەدەن، ئەم بارە لە پیاوو ژندا هەیە، بەلام بە زۆری لە پیاودا زۆرترە. بە تایبەتی لەوانەی کە دەیانەوێت تواناو هێزی خۆیان بۆ ئەوی دی دەربخەن و زاڵیەتی و

توانستی سەرکەوتنیان نیشان بدەن. بەشی هەرە زۆری ئەم دەردە دەگەڕێتەوە بۆ ئەزمونەکانی سەردەمی منداڵی هەرزەکاری و لە ئەنجامدا بەم شێوەیە دەردەکەوێتەوە.

٢١-ماسوشیزم Masochism بە پێچەوانەی دیاردەی پێشووەوە ئەمانە زۆر حەز دەکەن کە پێش کارە سێکسییەکە یا لە کاتی خۆیدا ئازار بچێژن، وەك ئەوەی بە توندی گازیان لێ بگیرێت نقورچ، شەپازلە، تەنانەت شەقیان تێ هەڵدەبدرێت، لە هەندێکیاندا تا خوێن لە شوێنێکیان نەیەت هەست بە چێژو خۆشی ناکەن، بە زۆری ئەم بارە لە ژندا هەیە و زۆرجاریش کەسانی سادی و ماسوشی هاوسەرێتی یا هاوڕێیەتیەکی باش دروست دەکەن چونکە یەکەمیان چێژ لە ئازاردان وەردەگرێت و دووەمیشیان چێژ لە ئازار وەرگرتن وەردەگرێت، لەگەڵ ئەوەشدا پێچەوانەکەشی بینراوە کە ژن سادی بێت و پیاو ماسوشی، و هەریەك لەم حاڵەتانە پێویستی بە لێکۆڵینەوەی وردو شیکردنەوەیەکی تەواوی باری دەرونی و کۆمەڵایەتی و فسیۆلۆژی هەیە بۆ دۆزینەوەی سەرەداوی پەیدابوونی حاڵەتەکە، و بەدەها و سەدان توێژینەوە و لێکدانەوەی ورد دەربارەی هەریەك لەو حاڵەتانە کراوە، کە ڕەنگە لەداهاتودا بتوانین بەدرێژی دەبارەی هەریەکەیان بدوێن.

چارەسەری لادانە سێکسیەکان:

کێشەکانی لادانە سێکیەکان بە هەمو جۆر و شێوەکانیەوە بە گەورەترین سەرچاوەی هەڕەشە بۆ هەموو کۆمەڵێکی مرۆیی دادەنرێت کە دەبێتە هۆی هەڵوەشاندن و تواندنەوەی چونکە بەرئەنجامەکانی بۆ ماوەیەکی دورو درێژ بەردەوام دەبێت و کاریگەریەکانیشی بەناو نەوەکاندا دەگوێزرێتەوە، لەبەرئەوە ئەوەی لەسەرمانە ئەوەیە بەرامبەر ئەم جۆرە دەردانە بوەستینەوە و هەوڵی چارەسەری بدەین، دەشتوانین بەم ڕێگایانەی خوارەوە ئەو ئامانجە بهێنرێتە دی:

١-چارەسەری دەرونی:

بریتیە لە شیکاری دەرونی لادەرەکە (نەخۆشەکە) بۆ هەوڵدان بۆ زانینی ئەو هۆکارە سەرەکیانەی بوونەتە دەرکەوتنی ئەو دەردە و ئەو رەفتارەیان پەیدا کردووە،

٢-چارەسەری کۆمەڵایەتی:

لە ڕێگای پشتگیری سۆزو ئەندێشەو پتەوکردنی هەستی بەستنەوەی بە کۆمەڵ و تاکەکانی دیکەوە.

٣-ڤایلکردن و ئاراستە و ڕێنمایی دەرونی.

٤-ئاسانکردنی کاروبارەکانی هاوسەری شەرعی.

٥-ئاگادارکردنەوەی خەڵك لە خواربوونەوەو لادانی سێکسی لە بنەمای زانستی نەك لە سەر بنەمای ترس و تۆقاندن.

٦-بەشێوەیەکی گشتی چاککردنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان.

٧-بایەخدان و جەخت کردنە سەر پەروەردەی ڕەوشتی و توخمی ساغەوە.

٨-چارەسەری پزیشکی لە ڕێگای بەکارهێنانی دەرمانە پزیشکیەکان و هۆرمۆنەکانەوە بۆ کەمکردنەوەی پاڵنەرە سێکسیەکانی نەخۆشەکە.

٩-ڕێ خۆشکردن بۆ ئەو کەسانە کە دان بە خۆیاندا بگرن و کۆنترۆڵی دەرونیان بکەن، بە دەرخستنی لایەنە خراپەکانی لادان و کارە سێکسیە نامۆ و لادەرەکان.

دەربارەی منداڵ و هەرزەکارانیش بەشێوەیەکی گشتی دۆگلاس تۆم ١٠ ڕێنمایی و ڕاسپاردەی داناوە کە وەك کارێکی چارەسەر سودی زۆریان هەیە کە بریتین لە:

١-بایەخدان بە پەروەردەی سێکسی لە قۆناغەکانی منداڵیدا لە سنوری ئاین و زانستدا.

٢-هێمن کردنەوەی ترسەکان و پتەوکردنی باوەڕ بەوەی ئەو مەترسیەی کە کار دەکاتە سەر تەندروستی جەستەیی و دەرونی تاك بەهۆی بەکارهێنانی چارەسەری خراپەوە زۆر مەترسی زیاترە لە ڕەفتارە لادەرەکە خۆی.

٣-تێگەیشتنی تاك و زانینی و جەختکردنە سەر ئەو هۆکارە ڕاستەقینانەی لادانەکەیان دروست کردووە، پێش هیچ هەنگاوێك بۆ چارەسەر.

٤-کۆکردنەوەی وردترین زانیاری دەربارەی هەریەکێك لەوانەی نەخۆشەکە پەیوەندی توندی پێیانەوە هەیە.

٥-لێنۆڕینی وردو سەراپاگیر بۆ هەر هۆکارێك کە هروژاندنی بۆ دروست دەکات.

٦-کارکردن بۆ پاکو خاوێنی تەواو.

٧-دورکەوتنەوە لە باوەش پێداکردن و ماچ و دەست پیاهێنان، و هەر کارێکی دی کە ئارەزوە سێکیەکان دەهروژێنێت.

٨-بەسەربردنی کاتەکانی بێ ئیشی بە چالاکی بەسودەوە.

٩-پەنا نەبردنە بەر هەڕەشەو سزادان یا هروژاندنی سۆز بۆئەوەی کەسەکە بەسەر کێشە ڕەفتاریەکانیدا زاڵ بێت.

١٠-ئەوە بخرێتە بەرچاو كە زۆربەی تاكەكان بە پلەیەك یا زیاترو بەو جۆرە هەستانەدا دەڕۆن و هەندێك لایەنی لادانیان لە سەردەمێكدا بەشێوەیەك یا شێوەیەكی دی تێدا دەردەكەوێت.

لەگەڵ هەموو ئەمانەدا هەمیشە خۆپاراستن لە چارەسەر باشترە، چونكە سنورێك بۆ ڕەفتاری نامۆو شاز دادەنرێت، بە كورتیش دەتوانین هەنگاوەكانی خۆپاراستن دەربخەین.

١-دروستكردنی سەنتەری چاودێری منداڵ و دایكایەتی و پرت كردنی بە پسپۆڕ و ڕابەر بۆ ئەوەی مامەڵە زانستی لەگەڵ ئەم جۆرە كارانەدا بكەن.

٢-دەستەبەركردنی ڕاژەكانی ئاراستەی پەروەردەی و ڕێنمایی دەرونی و هەوڵدان بۆ خەستكردنەوەیان لەسەر هەرزەكاران و منداڵ.

٣-بایەخدان بە چاودێری لاوان بە خەستی و سەراپاگیری بۆ هەموو لایەنەكانی ژیان.

٤-دەستەبەركردنی چاودێری تەندروستی سەرەتایی كە پێویستە بۆ هەموو دەستەكانی تەمەن.

٥-دەستەبەركردنی شوێنی نیشتەجێ بوونی لەبارو گونجاو.

٦-دەستەبەركردنی شوێنە گشتیەكان بۆ حەوانەوەو خۆشی و هەوڵدان بۆ كۆنترۆڵكردنی بەشێوەیەك كە ئامانجەكە بەپێچەوانە نەشكێتەوە كە لە پێناویدا دانراوە، واتە نەبێتە شوێنی كۆبوونەوەی هەرزەكاران و بڵاوبووكردنەوەی ڕەفتاری لادەر.

٧-دەستەبەركردنی دەرفەتی كاركردن بۆ هەموو كەسێك كە توانای كاری هەبێت، و ئامادەكردنی بەپێی ئارەزووەكان و توانای، چونكە بێكاری لە سەرەكیترین هۆكارەكانی ڕەفتاری لادەرانەیە.

٨-هاندان بۆ دروستكردنی كۆمەڵە ئەهلیەكان و ئامادەكردنی پێداویستیەكانیان.

٩-دارشتنی ئەو یاساو ڕێسایانەی تایبەتین بە باری كۆمەڵایەتی كە دەستەبەری مافی هەموكەسێك وەك یەك دەكات.

١٠-دارشتنی یاساكانی مەرجی كار، بە شێوەیەك كە ڕێز لە كاركەر بگرێت و هەوڵبدات پێداویستیە دەرونیە جیاوازەكان تێر بكات وەك پێداویستی سەركەوتن و ڕێز لێنان و ئازادی گفتوگۆ و داهێنان.

١١-دەستەبەركردنی (الضمان الاجتماعي) گونجاو.

١٢-سەرفکردنی موچەی کرێکاران بەشێوەیەکی وا کە بگونجێت لەگەڵ کارەکانیاندا لەلایەکەوە و لە لایەکی دیکەوە دەستەبەری جێبەجێکردنی پێداویستیە داراییە هەمە جۆرەکانی خۆیان و خێزانیان بکات.

١٣-دامەزراندنی دەزگای تایبەتی بە چاککردنی باری تازە پێگەیشتوان و سەرلەنوێ ڕاهێنانەوەیان بۆ ژیانێکی نوێ، بەشێوەیەك کە بکرێن بە خانەی چارەسەر لە بریتی ئەوەی بکرێنە شوێنی گرتنی ئازادیە کەسیەکان یا شوێنی ئازار و سزادانی هەمە جۆر.

١٤-ئاراستەکردنی هۆیەکانی ڕاگەیاندن بە ئاراستەیەکی باش بەشێوەیەك کە لە خزمەتی کۆمەڵدا بێت و گیانی ڕەوشت بەرزی و بروا بەخۆبوون لە کەسەکاندا گەشە پێبدات.

١٥-دروستکردنی یانەکانی وەرزش و ڕوناکبیری و لاوانی بەمەبەستی پڕکردنەوەی کاتی بێ ئیشی بەشێوەیەك کە وزە زۆرە زیادەکەیان هەڵمژێت.

١٦-نەخشەکێشان و جیبەجێ کردنی پروپاگەندەکانی ئاراستەی باوك و دایك بۆ جەخت خستنە سەر شێوە نوێیە زانستیەکانی پەروەردە و بەخێوکردنی منداڵ و هەرزەکار و شارەزا پەیداکردنیان بە ڕێبازە پەروەردەییە ڕاستەکانەوە.

١٧-هەوڵدان بۆ دارشتنی پرۆگرام و بەرنامەکانی خوێندن و پەروەردە بەشێوەیەك کە بگونجێت لەگەڵ پێداویستییەکانی کۆمەڵدا، لە بریتی ئەوەی پڕبن لە بەرنامەی بۆش و خوێنەر سەرقاڵ بکەن بە لەبەرکردنی کوێرانەوە بۆ ئەوەی پۆلەکەی ببڕێت.

١٨-هەوڵدان بۆ سنوردانانی ئەو کارانەی لە هۆکانی ڕاگەیاندندا دەبنە هۆی هروژاندنی پاڵنەرە سێکسیەکان، یا لە شوێنە گشتیەکاندا. ئەمانە لە هەرە گرنگترین ئەو هەنگاوانەی خۆپاراستن و چارەسەرن، بەلام هەر هەموویان نین، بەلام ئەگەر بەوردی لێیان بنواڕین و ئەم لاولاکانیان سەیر بکەین دەتوانین هۆکاری دیکەشمان بەخەیاڵدا بێت کە لێرەدا باس نەکراون، بەلام ئەوەی گرنگە ئەوەیە دەست بکەین بە دانان و جێبەجێ کردنیان، نەك تەنها لە کتێب و گۆڤارەکاندا بیان نوسینەوە بێ ئەوەی جیبەجێیان بکەین!!

بەندی حەوتەم

سێکس و بەتەمەندا چون

28

پەککەوتنی سێکسیی
Impotence

پەککەوتنی سێکسی Impotence، نەخۆشیەکە وەك هەموو نەخۆشیەکانی دیکەوایە هیچ شتێکی تێدانیە کە عەیب بێت. زۆر لەپیاوە بەناوبانگەکانی جیهان لە پادشاو سەرکردە گەورەکان تووشی بوون، هەروەها زۆر پیاو لەماوەی ژیانی خێزانیدا بۆماوەیەکی کاتی تووشی دەبن کە لەوانەیە چەند رۆژێك تا چەند هەفتەیەك بخایەنێت و پێی دەوترێت Temporary Impotence واتە پەککەوتنی سێکسی کاتی و لەپاش ئەو ماوەیە خۆی لەخۆییەوە چاك دەبێتەوە. لەوانەیە پەککەوتنەکە، پەکەکەوتنێکی تەواو بێت یا بەشی بێت بەپێی توندییەکەی، یا هەمیشەیی یا کاتی بێت بەپێی هۆکارەکەی، یا بەرامبەر هەموو ژنێك بێت یا بەتەنها بۆ چەند ژنێك بێت.

گەلێك تۆژینەوە و ئامار لەسەر تێکچوونە سێکسیەکان هەیە لەوانە:

-٧٢٪ی حاڵەتەکان بریتین لەحاڵەتی پەککەوتن لەکاتێکدا کە ٢٨٪ی تێکچوونی هاویشتنە وەك زوو هاویشتن Premature یا خێرا هاویشتن Rapid ejaculation، یا نەهاویشتن لەگەڵ ئەوەی کە رەپبوونی سروشتیش تەواوە.

-کاتی ڕوودانی پەککەوتنەکە:

لەوانەیە ئەم بێتواناییە هەر لەگەڵ یەکەم کاری سێکسی ژیانەوە بێت و، ئەمەش لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە بەدەست باری دەروونی یا لاوازی کەسێتیەوە یا ترس لەدروستکردنی خێزانەوە دەناڵێنن. ڕوودانی دواتریش لە ٥٤٪ی حاڵەتەکان دەگرێتەوە، ئەمەش پاش ماوەیەك لەژیان و کاری سێکسی سروشتیەوە ڕوودەدات، هۆکانیش دەگەڕێنەوە بۆ هاوکاری دەروونی یا ئەندامی کە تازە تیایاندا سەرهەڵدەدات، بۆ نموونە لەوانەیە ئەم پەککەوتنە لەماوەی دەستگیرانی‌دا ڕووبدات، یا مانگی هەنگوینی بەهۆی دوورکەوتنەوەی سێکسیەوە، یا بەهۆی جیاوازی لەنێوان هەردوو کەسەکەدا، یا ترسی لەئازار پێدانی، یا ئەو کاتە ڕوودەدات کەسەربازێك بۆ چەند ساڵێك ژنەکەی بەجێدەهێڵێت ودەچێت بۆ جەنگ و لەسێکس دوور دەکەوێتەوە لەدوای گەڕانەوەو دەست پێکردنەوەی مانگی هەنگوینی نوێ لەپڕ هەست بەبێ توانایی سێکسی دەکات پاش ئەم ماوە پچڕانە ئەم دیاردەیە پێی دەوترێت لاوازی سێکسی سەربازی Soldier`s Impotence بەڵام بەزۆری بەرەو چاکبوونەوە دەڕوات و بەخێرایی و چارەسەر دەبێت.

-لاوازی سێکسی لەبەرئەنجامی بەساڵدا چوون Male Climatric.



ئەمە بەشێوەی بەرە بەرە بەهۆی هۆکارە بایۆلۆژییە سروشتیەکانی لەشەوە ڕوودەدات و بەزۆریش ئەم لاوازییە لە ٤٥ ساڵیەوە بەرێژەیەکی کەم دروست دەبێت و تا بێت ساڵ بەساڵ زیاتر دەبێت بەڵام تا ٦٠ساڵی لە ٢٠ ٪ ی هێزی سروشتی کەسەکە تێپەڕ نابێت. و لەپاشتردا زۆرتر دەبێت تا لەتەمەنی٧٠ ساڵیدا دەگاتە ٣٠٪، لەپاشتردا خێراتر زیاد دەکات تا بێ توانابییەکە لەتەمەنی ٨٠ ساڵیدا دەگاتە ٨٠٪. لەگەڵ ئەوەشدا کەسانێك هەن توانای سێکسیان تا تەمەنێکی زۆر دەهێڵنەوە.

و بەپێچەوانەشەوە کەسانێك پەککەوتنی سێکسیان لەتەمەنێکی زۆر زوودا Premature aging ڕوودەدات، هەندێك لەو باوەڕەدابوون کە کۆمەڵە هۆکارێکی دەروونی لە بەتەمەنەکاندا دەبێتە هۆی پەککەوتنی سێکسی، بەڵام ئێستا ئەم بیرۆکەیە پشت گوێ خراوە، بەزۆریی کەسانی پیر زۆر بایەخ بەم گرفتە یا ئەوگۆڕانکاریانە نادەن، و کارناکاتە

سەر ژیانی گشتیان ئەگەر لەسەردەمی لاوێتیدا رەفتارو پەیوەندیە سێکسیەکانیان سروشتی بوو بێت. بەلام ئەو کەسانەی ژیانیان لەسەر باری سێکسیان وەستاوە وەك کاریگەرێکی سەرەکی لەژیانی بێ توانایی یا پەککەوتنە کەکردبویان دەبێتە هۆی تێکچوونێکی زۆر لە سروشت و پەیوەندیەکانیاندا.

-پەککەوتنی کتوپڕ بەهۆی رووداوێك یا کارێکی دیاریکراوەوە:

بۆ نموونە وەك کاردانەوەیەکی دەروونی لەهەندێك کەسدا پاش هەوکردنی وەتە(گون) بەهۆی رژێنی ژێر چەنەوە یا پاش نەشتەرگەری فتق یا پاش نەشتەگەرییەکی ژنانە لەژنەکەداو پێی دەوترێت Psychophysical stress.

-پەککەوتنی رێژەیی Relative Impotence:

وەك ئەوەی لەگەڵ یەك ژندا بەتەنها روودەدات واتە لەجۆری هەڵبژاردەیە Selective ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە دەروونیە، و لەئەنجامی کاردانەوەیەکی دیاریکراودا یا بارودۆخێکی دیاریکراودا روودەدات بێ هیچ شتێکی دیکە.

دوو جۆری سەرەکی لەپەککەوتنی سێکسی هەیە:

هەندێك بیروڕا هەیە کە هۆکارێکی بۆماوەیی لەبارەی هێزی سێکسی یا لاوازییەوە هەبێت بەشێوەیەکی گشتی دەتوانرێت بێ توانایی سێکسی بکرێت بەدووجۆری سەرەکیەوە:

١-پەککەوتنی ئەندامی Organic Impotence:

کە ئەمەش تەنها لە ٥٪ی کۆی هەموو حاڵەتەکان دەگرێتەوەو تیایدا هۆیەکی ئاشکرا هەیە کە دەبێتە هۆی ئەو پەککەوتنە.

٢-پەککەوتنی فەرمانی Functional Impotence:

ئەمەش لە ٩٥٪ی حاڵەتەکان دەگرێتەوە، نەخۆشەکە لاوازی پیشاندەدات بێ ئەوەی هیچ نەخۆشیەك یا جیاوازییەکی لەلەشدا هەبێت.

بەڵام بۆ هەردوو جۆرەکە چەند هۆکارێك هەیە لەخوارەوە بەجیا پیشانی دەدەین.

هۆکارەکانی پەککەوتنی ئەندامی

١-هۆکارە جێگەییەکان Local genital causes:

وەك بوونی نەخۆشیەك یا تووشبوونی ئەندامی زاووزێ کەببێتە هۆی هەوکردن یا خوارکردنی کە پەیوەندی سێکسی گران بکات یا لەکاتی پەیوەندییەکەدا هەست بەئازار بکات. یا پوکاندنەوەی زکماکی ئەندامە یا لەئەنجامی نەخۆشیەکەوە یا تێکچوونەوە لەئەنجامی (القيلة المائية الضخمة)یا فتقی گەورە، هەروەها هەندێك بارگرانیش لەخەتەنە نەکردنەوە پەیدا دەبێت.

٢-تێکچوونی رژێنەکان Endocrinal disorders:

أ-لەوانەیە تێکچوونەکە سەرەتایی بێت، وەك گون کە نەتوانێت فەرمانەکانی جێبەجێ بکات، یا لەئەنجامی باش دروست نەبوونیەوە یان تێکچوونێکی زکماکیەوە یا لەئەنجامی تووشبوونی نەخۆشیەکەوە یا رووداوێکەوە یا دەرهێنان و لابردنی بەنەشتەرگەری. هەروەها گەلێك نەخۆشی گشتی هەیە کە دەبێتە هۆی لاوازی لەگوندا.

لەپاشتردا لەهێزی سێکسیدا وەك بەریشاڵبوونی جگەر، بەدخۆراکیەکی درێژ خایەن، هەندێك لەحاڵەتەکانی دەرهێنانی گەدەو، نەخۆشیەکانی بەد مژینی خۆراك، هەروەها چالاکی گون بەپێی چوونە تەمەنەوە کەمدەبێتەوەو لەگەڵیشیدا جگە لەدابەزینی ئارەزووی سێکسی هەندێك دەمارگیریو تێکچوونەکانی میزکردنیشی لەگەڵدا دەبێت.

ب- لەوانەیە پەککەوتنەکە دووەمی بێت لەئەنجامی کەم رژاندنی ژێر مێشکە رژێن Pituitary gland بەهۆی پەککەوتنی کە توشی دەردانیشی دەبێت. یا بوونی وەرەمێك یا نەخۆشیەکی رژێنەکە، هەروەها لەوانەیە پەککەوتنەکە بەهۆی نەخۆشیەکانی رژێنی سایرۆید(دەرەقی) یا ئەدرینالەوە بێت.

٣- هۆکارە دەمارییەکان Neurological causes:

لەئەنجامی نەخۆشی یا هەوکردنی مێشکۆڵە یا دەمارەکاندا روودەدات، لەوانەیە پەککەوتنی سێکسی یەکەمین نیشانە بێت کاتێك دڕکە دەمار تووشی نەخۆشی دەبێت هەروەك لەنەخۆشی سفلسیدا دەردەکەوێت. هەروەها پەککەوتن لەئەنجامی نەخۆشی کنۆچکەبوونی مۆخ یا رەقبوونی بڵاوەوە روودەدات، هەروەها لەئەنجامی رەق بوونی

خوێنبەرەکانیش بەهۆی کەم گەیشتنی خوێن بەمێشکیشەوە روودەدات. زۆرجار پەککەوتن ـنزیکـەی ٥٠٪ی نەخۆشـی شەکرەشـەوە روودەدات بـەهۆی هـەوکردنی چێـوە ـمارەکانەوە.لەوانەشە یەکەم جار نەخۆشی شەکرە بەهۆی پەککەوتنە سێکسیەکەیەوە ـشەکرەکەشی بزانێت، لەپاشدا بە شیتەڵکردن روون دەبێتەوە کەتووشی شەکرەبووەو ماکەکانی بۆتە هۆی ئەو پەککەوتنە.

٤-هۆی گشتی:

هەروەك لەو کەسانەدا روودەدات کە خوویان بەمەی خواردنەوەوە گرتووەو بۆتە هۆی بەریشاڵبوونیجگەرو هەوکردنی دەمارەکان، هەروەها خوو پێوە گرتن دەبێتە هۆی بەدخۆراکی لەئەنجامی زۆرخواردنەوەو حەز لەخواردن نەکردندا. هەروەها بەکارهێنانی مۆرفین و تلیاك و کۆکایین دەبێتە هۆی پەککەوتنی سێکسی، و بەکارهێنانی هەندێك هۆرمۆن وەك هۆرمۆنی مێ estrogen لەهەندێك نەخۆشیدا دەبێتە هۆی پەککەوتنی سێکسی.

هەر لەبەر ئەوەشە هەندێك جار ئەم هۆرمۆنە بۆ کەمکردنەوەی هێزی سێکسی بەکاردێت، هەروەها زۆربەی ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەری بەرزە پەستانی خوێن hyperpresser بەکاردەهێنرێن، دەبنە هۆی هەندێك پەککەوتنی سێکسی، هەروەها بەکارهێنانی درێژخایەنی مادە نوێنەرەکان و زۆر بەکارهێنانی کۆرتیزۆن دەبنە هۆی پەککەوتنی سێکسی.

هۆکانی پەککەوتنی فەرمانی:

پەککەوتنی فەرمانی لەچەند هۆیەکەوە دێت:

١-تێکچوونە دەروونیەکان:

لەهەموو هۆکان زیاترە و لە هەمووشیان بڵاوترە، ئەوەی پارمەتی ئەمە دەدات لاوازی کەسێتیو زۆری کێشە خێزانیەکانە یا بەهۆی ترس لەشەوی یەکەمی زاوایی یا ترسی لەسك پڕبوونەوە روودەدات، هەروەها ترسان لەدەرئەنجامەکانی زۆر دەستپەڕکردن یا زۆر خەوبینینی سێکسییا هەوکردنی پێشووی ڕێڕەوی میز. هەروەها لەژن هێنانی زۆرە ملێ یا نارەزوونەکردنی سێکسیشدا روودەدات.

تەنانەت سێکس ساردی لاکەی دیکەش کاردەکات.هەروەها گرێی خۆ بەتاوانکارو ویژدان ئازاردان لە کەسی ئاین پەروەردا یا ترس لەئازاردانی هاوسەرەکە یا نەشارەزایی و تۆقین لەرووداوێکیلاوەکی وەك ترس لەوەی یەکێك لەو کاتەدا دەرگاکەیان لێ بکاتەوە.

گومان لەوەشدا نیە، کە حەزو سۆزی بەرامبەر لەنێوان هەردوو کەسەکەدا بایەخێکی زۆری هەیە، چونکە دەبێتە بەهێزکردن ئەگەر خۆشەویستی لەنێوانیاندا هەبوو و وەڵامی

هەبوو، بەپێچەوانەشەوە دەبێتە هۆی لاوازی ئەگەر رق لەیەکتربوون و کینە هەبوو هەروەك زۆرجار لەژن هێنانی زۆرە ملێ دا روودەدات، هەروەها کارتێکردنەکانی لای بەرامبەر چونکە ئارەزوو حەز زیاتر دەبێت ئەگەر ژنەکە پێگەیشتوو بێت، بەلأم لاوازی پەیدا دەبێت ئەگەر ژنەکە تەمەنی کەم بوو، هەروەها لاوازی فسیۆلۆژی کاتیش هەیە چونکە کەسەکە پێویستی بە کاتێك هەیە بۆ ئەوەی پشووی تیادا بدات پاش هەر پەیوەندییەکی سێکسی، چونکە هەست دەکات لەشی لەو کاتەدا حەزی نیەو پەککەوتە دەبێت.

٢-هیلاك کردنی مەڵبەندی سێکسی دەماری:

ئەوەش لەئەنجامی زۆر هوروژاندنی بەردەوام یا هەوکردنی درێژخایەن لە میزەرۆی دواوە.

چارەسەر:

لەلێنۆڕینی کەسەکەدا پێویستە ژیانی کەسەکە لەبواری کۆمەڵایەتی و خێزانی و مێژووی ئەو نەخۆشیانەی کەتووشی بووەو سەرەتای پێ گەیشتن و ژیانی سێکسی شیتەڵ بکرێتەوە. هەروەها پەیوەندی سۆزی لەگەڵ کەسانی دیو جۆری کەسێتیو توانای کارلێکی دەروونی و دەماری، هەروەها ئەو ژینگەیەی دەوری کەسەکەی داوەو باری ئایینیو کارتێکردنی ژینگەو خودانە خواردنەوەو کێشە گشتیەکانی، هەروەها لێنۆڕینێکی گشتی لەگەڵ لێنۆڕینی کۆئەندامی زاووزێو لەگەڵیدا پرۆستات و تۆواوە چیکڵدانە، و لێنۆڕینی کۆئەندامی دەمارو رژێنەکان لەگەڵیدا درێژی کەسەکەو کێشەکەی. هەروەها شیتەڵکردنی پێویست و شیکردنەوەی دەروونی ژنەکەی. تێبینی ئەوەش دەکرێت کە باشترین چارەسەر لەحاڵەتە ئەندامیەکاندا کەهۆیەکی دیاری هەبێت ئەوەیە بتوانرێت چارەسەر بکرێت یالابرێت.

بەگشتی دەتوانین چارەسەرەکان لەم خاڵانەی خوارەوەدا کۆبکەینەوە:

١-راڤەکردن و خوێندنی سێکسی راست، هەروەها پشکنین و لێنۆڕینی منداڵان پێش ئەوەی بگەنە تەمەنی باڵق بوون بۆ دیاریکردن و تێبینی کردنی هەر تووشبوونێکی رژێنەکان و چارەسەریان.

٢-لێکۆڵینەوەی دەوروبەری کەسەکە و گەڕانەوەی باوەڕ بەخۆکردن و دڵنیاکردنەوەی. گومان لەوەشدا نیە کەزۆر خۆپاراستن لەکەسان و قەدەغەکردنی ئەوا دەبێتە هۆی بەرئەنجامێکی پێچەوانە چونکە ژیانی گشتیو تێکەڵبوون بەخەڵکی بوژاندنەوەیەکی بێ خەوشیسێکسە، هەروەك لەوەرزش و گەشت و ئاهەنگە گشتیەکاندا رودەدات.

هەروەها پێویستە لەو هاوڕێیانە دوور بخرێتەوە کە ناسروشتین و کاری تێ دەکەن، و گۆڕینی بارودۆخ و گونجاندنی بە بارودۆخێکی لەبارو ژیانێکی سروشتی ئاسایی بۆی کارێکی گەورەی هەیە.

٣-چارەسەری هۆ:

ئەگەر هەبوو، وەك سوتاندنەوە یا هەوکردنی پرۆستات بەدەست پیاهێنان و شێلان و تەپۆلە کورتەکان و دژە زیندەییەکان و پیاهێنانی نترەیتی زیو.

٤-چارەسەری دەروونی:Psychotherapy:

بەهۆی پزیشکێکی دەروونیەوە کە بچێتە ناو قولایی ژیانی سۆزییەوە.

٥-چارەسەری نۆژداری:

بەپێی پێویستی کەسەکە بەهێور کەرەوەکان بێت ئەگەر زۆر دەروونی هیلاك بێت یا بەگورچکەرەوەکان بێت کە سوڕی خوێن لەئەندامەکانی زاوزێدا زۆر دەکات، هەروەها ڤیتامینەکان و خوێی فۆسفۆرو زینك.

بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان ئەگەر کەمیەك هەبێت وەك هۆرمۆنەکانی سایرۆیدە رژێن یا تێستۆستیرۆن، بەحەپ بێت لەرێگای دەمەوە یا بەدەرزی ماوە کورت یا درێژ خایەن بێت و بەکارهێنانی حەپ بۆ فراوانکردنی خوێنبەرەکان،و گەرماوی گەرمیش تا رادەیەك یارمەتیدەرە.

٦-نەشتەرگەری: ئەمەش کەلێك جۆر دەگرێتەوە لەوانە:

نەشتەرگەری جێگەیی وەك ئوتوکردنی میزە جۆگەی دواوە ئەگەر هەوکردنی هەبوو، هەروەها خەتەنەکردن لەکاتی پێویستدا.

29

هیچ هۆیەکی فسیۆلۆژی نیە بۆ ئەوەی پیرەکان سێکس نەکەن

توێژینەوەکان بەتەواوی ئەوەیان پیشانداوە کە هیچ هۆیەکی فسیۆلۆژی نیە وا بکات کە پیرەکان ژیانی سێکسی خۆیان بەشێوەیەکی باش‌و چالاك بەسەر نەبەن. یەکێك لە ڕۆژنامە نوسەکان لەکاتی چاوپێکەوتنیدا لەگەڵ ئەکتەری کۆمیدی بوب هوب، ویستی بەشێوەیەکی پێکەنیناوی چاوپێکەوتنەکە تەوا بکات لەبەرئەوە لێی پرسی کە ئایا لەو بڕوایەدایە کە لەپاش تەمەنی شەست‌و پێنج ساڵیەوە مرۆڤ هێشتا سێکس دەکات.

ئەکتەرە کۆمیدیە ناسراوەکە وەڵامی‌دایەوە گرەو دەکەیت؟ "بەڵێ ژیانێکی چالاك هەیە بەتایبەتی بۆ ئەوانەی کە کەوتونەتە پایزی تەمەنەوە." تەنها بیرکردنەوە لە بەساڵاچوەکان، ئەوانەیان کە هێشتا لەسێکسدا چالاکن دەبێتە هۆی پێکەنینێکی بەردەوام. پێش چەند ساڵێك لەمەوبەر ژنە پزیشك (ماری کلدروان) کە بەیەکێك لەهەرە پسپۆڕە بەناوبانگەکانی کاروباری سێکسی لە ئەمەریکا دەژمێرا، وەڵامی پرسیاری یەکێك لە خوێندکارانی ئامادەیی دەدایەوە کە لێی پرسی:

"تەمەنت چەند؟ و ئایا شوت کردوە؟و ئایا تا ئێستا سێکس دەکەیت یان نا؟

کاتێك لێشاوی چەپڵە لێدانەکە کەم بوەوە، ژنە پزیشکەکە بەدەنگێکی چەسپاوەوە ووتی:

"دەربارەی پرسیاری یەکەم: ٦٤ ساڵ تەمەن، دەربارەی دووبەشەکەی دوایش، بەڵێ زۆر بەتەواوی."

دیسانەوە ووتی: "گەنجەکان ناتوانن ئیمتیازی سێکس هەر بۆ خۆیان قۆرغ بکەن، چونکە سێکس تامردن لەگەڵ مرۆڤدا دەڕوات."

لەگەڵ ئەمەشداو لەگەڵ زۆربوونی بەڵگەزانستیەکان لەسەر ڕاستی ئەم ووتەیە و دەرکەوتنی ئەو ڕاپۆرتانەی لەسەر خودی مرۆڤەکان بەتەنها نوسراون، کەچی ڕۆشنبیرییە باستانیەکانمان (تەقلیدیەکانمان) کە بەگیانی لاو ئاو دراون ئەوە دەردەبڕن کە ئەوانەی دەگەنە تەمەنی شەست ساڵی، ئیتر پێویستیان بەژیانی سێکسی نامێنێت یا ناتوانن یا ئەگەر ڕووشیدا ئەوا ناسروشتیە.

ئەم هەڵوێستانە دەربارەی بەساڵاچووەکان لە جیهاندا لە مەسەلە پڕ مەترسیدارەکانن، بەپلەیەك کە ژمارەیەکی زۆریان کە بڕوایان بەم قسەیە هێناوە، هەر کە دەگەنە تەمەنی شەست ساڵی واز لە سێکس دەهێنن گەلێك لە پزیشکان ئەوە دەردەخەن کە ئەو پیرانە بۆیان باس کردوون کە هەندێك جار مەیلی سێکسیان هەیە بەڵام کەبیریان دەکەوێتەوە، ئەو هەستانەی خۆیان بەجوان نازانن و بەکارێکی نەشیاوی دادەنێن.

دکتۆر (فریمان) سەرۆکی کۆمەڵەی پێشوی زانستی پیریەتی لە ئەمەریکا باسی چیرۆکی پیاوێك دەگێڕێتەوە کە تەمەنی گەیشتبوە هەشتاو چوار ساڵی و هات بۆ لای پزیشکەکەی و نارەزایی خۆی دەرخست بۆی دەربارەی داواکاریە سێکسیەکانی ژنەکەی کە گەیشتبوە تەمەنی حەفتاونۆ ساڵی، و پیاوەکە بەتەواوی دەیتوانی ئارەزووەکانی ژنەکەی جێبەجێ بکات بەڵام هەروەك دکتۆر (فریمان) دەڵێت وای هەست دەکرد کە ئەم هەستانە بۆ دوو پیری وەك ئەوان جوان نیە.

ئەو ڕاپۆرتانەی کە لەم بارەیەوە لە ئەمەریکا نوسراون ئەوە دەردەخەن کە ئەم هەست کردنە بەتاوان گەلێك کۆسپی گەورە دورست دەکات بۆ ئەو ژنانەی گەیشتونەتە شەست و پێنج ساڵی و بێوەژنن یان هەرشویان نەکردوە یا لە مێردەکانیان جیا بونەتەوە، چونکە توێژینەوەکان دەریان خستوە کە ژمارەیان لە ژمارەی بێوە پیاوەکان یا جیا بووەکان زیاترە بەرێژەی ٥٧ ژن بۆ هەر سەد کەس.



لەبەرئەم هۆیە پیاوە بەساڵا چووەکان دەبینن دەرفەتی چالاکی سێکسیان زۆرترە لە چاو ئەو دەرفەتەی کە بۆ ژنانی تەمەن شەست ساڵ ڕەخساوە.

گومان لەوەدا نیە بۆ پیاوێکی بەساڵاچوو زۆر ئاسانترە کە ژنێك بۆ خۆی بدۆزێتەوە لە چاو ئەوەی بۆ ژنێکی بەساڵاچوو هەڵدەکەوێت چونکە لەپێش هەموو شتێکەوە پیاو دەتوانێت ئەو داوایە زیاتر بکات لەچاو ژنێکدا چ لەبارەی سێکس‌و چ لەبارەی روخساری دەرەوە، سەرەڕای ئەوەی پیاو دەتوانێت ژنێکی زۆر لەخۆی بچوکتر بخوازێت، لە چاو ئەوەی ژنێك دا کە ئەو ئاسانکاریەی لەبەردەمدا نیە بۆ ئەوەی شوو بەپیاوێکی لەخۆی بچوکتر بکات.

ئایا بەڕاستی توانا سێکسیەکانمان لەدوای شەست ساڵیەوە دەمێنێت؟

بەیناو بەین زانایەك لە ناوچەی هونزا لە کشمیر یا لە جورجیا یا لە دێیەکی ئەندرانی لە ئوکوادۆر ڕاپۆرتی سەیر سەیر بڵاودەکەنەوە دەربارەی توانای سێکسی لە ڕادەبەدەری دانیشتوانی بەساڵا چووی ئەو ناوچانە، دکتۆر لیف لە کۆلیژی پزیشکی هارفارد کە دیدەنی هەر سێ ناوچەکەی کرد (ئەوناوچانەی کە دەناسرێت بەوەی تەمەنی دانیشتوانیان درێژە) و ڕای گەیاند کە ژیانی سێکسی چالاك تا گەیشتن بەتەمەنی سەدیش هەر بەرقەرارە.

بەڵام ئایا ئەمە بۆ ژن‌و پیاوی ئاسایی ڕاستە؟

وەڵامی ڕاستی: بەڵێ، و زۆربەی ئەو کێشە سێکسیانەش کە بەرەو ڕوی بەتەمەنەکان دەبنەوە دەتوانرێت کەم بکرێنەوە ئەگەر بەشێوەیەکی ئاشکراو ئاسان ڕووداوە بایۆلۆژیەکان باسکران. لەم بارەیەوە دکتۆر کنسی‌و مەڵبەندی دیوك بۆ توێژینەوەکانی پیریەتی لەگەڵ ماسترزو جونسون کۆمەڵە لێکۆڵینەوەیەکیان پێشکەش کرد کە بە فراوانترین توێژینەوە دادەنرێت لەو بارەیەوە، توێژینەوەکان ڕاستەوخۆ لەسەر ڕەفتاری سێکسی بوون لەپیرەکاندا، هەریەك لەو توێژینەوانە بە شێوەیەکی ئاشکرا دەریان خست کە پیاو ژن ئەگەر تەندروستیشیان باش بوو، دەتوانن تاتەمەنی هەشتا ساڵیان سێکس بکەن، هەروەها توێژینەوەکەش ئەوەی دەرخست کە ئەوانەی لە تەمەنی لاوی‌و نیوەی تەمەندا لە سێکس دا چالاکبوون، ئەوا دەتوانن پارێزگاری بەچالاکی‌و وورووژاندنی سێکسیانەوە تا ساڵانێکی دوورو‌ودرێژی تەمەنیانەوە بکەن.

له توێژینەوەکەی کنسیدا هاتوه کە هەرچوار پیاو لە پێنج لەسەرو شەست ساڵیەوە دەتوانن سێکس تا دوا ڕۆژەکانی ژیانیان بکەن. توژینەوەکەی مەڵبەندی دیوکیش کە بیست ساڵی زیاتر خایاند دەری خست کە ١٥٪ی پیاو ژن کە توژینەوەکە گرتونیەتەوە تابەتەمەن چوبن چالاکی سێکسیان زیاتر بوە هەردوو پزیشکیش ولیم ماسترز و فرجینیا جونسون چاوپێکەوتنێکی زۆریان لەگەڵ کۆمەڵێکی زۆر لە بەساڵاچواندا کردو چالاکیە سێکسیەکانیان تۆمارکردن و لەتوێژینەوە تاقیگەییەکانیاندا شیتەڵیان کردنەوە، کردارەکانی ئەم دوو زانایە نەك هەر بیرورا کۆنەکانی هەڵوەشاندەوە بەڵکو یەکەم بیرۆکەی جیا لەسەر وەڵامی کردەی سێکسی و فیسیۆلۆژی لە بەساڵاچوەکاندا دەرخست، ماسترزو جونسون رونیان کردەوە کە پیاوی بەساڵاچوو کاتیکی زۆرتری دەوێت بۆ ئەوەی رەپبوونی تەواوی هەبێت بگاتە لوتکەی ئارەزوی سێکسی. بەڵام ئەمە لە چێژە سێکسیەکەی لەکاتی جوتبوونەکەدا کەم ناکاتەوە. پیاوی بەساڵاچوو دەتوانێت خۆی و ژنەکەی رازی بکات، چونکە دەتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆرتر چووکی بەرەپی بهێڵێتەوە پێش ئەوەی بگاتە لوتکەی چێژی.

هەردوو زانا ماسترزو جونسون دەڵێن پێویستە بەتەمەنەکان تا کۆتایی ژیانیان لەسەر ژیانی سێکسیان بەردەوام بن و دەشتوانن. دەربارەی ژنی تەمەنداریش، کۆمەڵەگۆرانێکی فسیۆلۆژی لێکچوو لەشەستەکانی تەمەنی دا ڕوودەدات، بۆ نموونە، شانەکانی زێی Vagina تەسکتر دەبن و زۆرتر توانای وروژاندنیان دەبێت. وکەمتر لینجەکردارەیان دەبێت لە کۆنەندامی زاوزێ یاندا. ئەو نیشانانە بەزۆری بەهۆی هۆرمۆنەکانەوە چارەسەردەکرێن، و تۆمارگەکانی پزیشکی پڕن لە باسی ئەو ژنانەی لە مێژوودا توانیویانە پارێزگاری بەچالاکی سێکسیانەوە بکەن پاش شەست و حەفتا ساڵیان تەنانەت هەندێکیان بۆیەکەم جار لەو ساڵانەی تەمەندا بوونەتە شەبەقی.

چارەسەری ژیانی سێکسی:

بەداخەوە ئەوانەی زۆرتر چارەسەری کێشەکانی تەمەندارەکان دەکەن لە پزیشك و هاوڕێ و چاکسازە کۆمەڵایەتیەکان، یا بەتەواوی راستیە زانستیەکانی چالاکی سێکسی بەتەمەنەکان نازانن، یانایانەوێت لەبارەی فسیۆلۆژیەوە دانی پیابنێن. ئەو پیاو ژنانەی لە خانەی پەککەوتوەکاندا دەژین بێ بەشترین کەسن لەم بوارەدا، چونکە ژینگەکەیان دورە لە

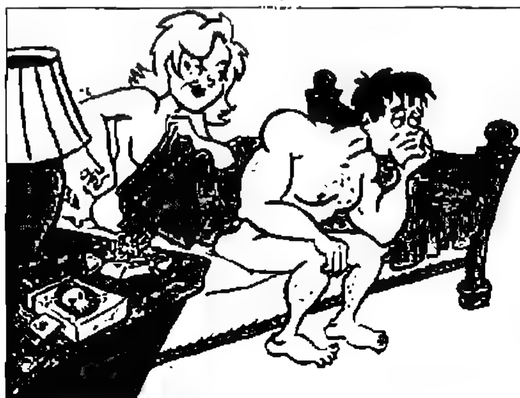
فەزای سێکسەوەو ژیانی تایبەتیشیان بۆ دابین نەکراوە. دکتۆر (گالدیرون) دەڵێت: "کۆمەڵ مەیلی بۆ ئەوە هەیە کە بەتەمەنەکان لەژیانی سێکسی مەحروم بکات" زۆر جار ئاگاداری بەتەمەنەکان دەکرێتەوە دەربارەی حەزو هەستە کانیان لەم بوارەدا، یا بە نەخۆش و وتێکچویان دادەنێن ئەگەر شتێکیان لەوبارەیەوە درکاند. ئێستا هەندێك لەوخانانە دەستیان کردوە بەچارەسەری ئەم بابەتە بەوەی هەندێك ژوریان بۆ حەوانەوە تەرخان کردوە کە تیایدا ژن و پیاوی بەتەمەن دەتوانن پێکەوە لە دەوری پیاڵە چا، یا فنجانە قاوە دابنیشن، بەلام هەرچی هەنگاوێك لەم بوارەدا بنرێت هەرناتوانێت جێی چۆڵی ماڵەوە بگرێتەوە.

پێویستە بۆ خۆشەویستی

لەگەڵ ئەوەی ئێمە دەمانەوێت خۆمان رابهێنین بۆ بوونی ژیانی سێکسی لەدوای شەست ساڵی، بەلام تائێستا ئێمە دورە پەرێز وەستاوین دەربارەی پێشکەشکردنی یارمەتی بۆ ئەوکەسە بەساڵاچوانە بۆ چارەسەری هەست و سۆزیان دەربارەی ئەم بابەتە، دکتۆر روبرت باسکر لەواشنتن دەڵێت:

"ئەوەی پێویستمانە بەرپاکردنی شۆڕشێکی پەروەردەی سێکسی بۆ بەساڵاچوان."

باسکر دەڵێت: پزیشکان بەرپرسییەکی گەورەیان لەسەر شانەو پێویستە زۆرتر کاریگەریەکانی ئەو سێکسە بزانن کە پەیوەندی بەکێشە پزیشکیەکانەوە هەیە. چونکە ئەو پیاو ژنەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە پێویستە ئەوە بزانن کە ڕوودانی جەڵتەی خوێن لەکاتی جووتبوونیاندا لەگەڵ ژنەکە، یا مێردەکەیاندا زۆر کەمترە لەوەی بەخەیاڵیاندا دێت، ئەو ژنانەش کەکێشەی "زێ"یان هەیە پێویستە پەیڕەوی چارەسەر بەهۆرمۆنەکان بکەن، ئەو پیاوەش کە نەشتەرگەری دەرهێنانی پروستاتی بۆ کراوە پێویستە دڵنیابێت کە ئەو پەککەوتنە سێکسیەی بەدوای نەشتەرگەریەکەدا دێت زۆر کەمەو کارناکاتە سەر چالاکیە سێکسیەکەی.



هەروەها باسکر دەڵێت: "پزیشکی ئاسایی بەتەواوی بایەخی سێکس لای بەساڵاچوان نازانێت،

ەراستیدا لەوانە چارەسەر بە سێکس کردن زۆر سودی بۆیان هەبێت. و زۆر بەڵگەش ئێستا

ەبەر دەستدایە کە ئاماژە بەوە دەکەن سێکسکردن لەو تەمەنەدا چارەسەری دەردی

جومگەکان دەکات لە ڕێگای دەردانی زۆری کۆرتیزۆنەوە لە ڕژێنی سەرەگورچیلەکاندا.

سەرەرای ئەوەی کرداری سێکس کردن یارمەتی رەوینەوەی گرژی دەرون دەدات"

لەڕاستیدا لەپاش شەستو پێنج سالی مرۆڤ دەتوانێت سێکس کردن هەر بۆ سێکسە ڕووتەکە نیە بەڵکو زۆر لایەنی باشی دیکەی تێدایە وەك هەستکردنی ئەو پیاوانە بەشانازی کردن بەخۆیانەوە کە تائێستا پیاوەتیان بەردەوامە، و ژنانیش هەست دەکەن کە تا ئەو تەمەنە پڕن لە مێیەتیو شوێنی بایەخو سەرنجی مێر دەکانیانن.

و لە هەموشیان گرنگتر، ژنو پیاو پێکەوە پێویستن بۆ ژیانو هەست کردن بە گەرمی جەستەی یەكو چێژی ژیان دەست لەناو دەستو بەشداری لە ماتەمو خۆشی دا...

ئیتر ئایا، بە تەمەنەکان پێویستیان بە خۆشەویستییە بەقەدەر ئەوەی کەسێك لە ئێمە پێویستی پێیەتی؟!!

30

رژێن‌و دەمارەکان بەرپرسی پەککەوتنی سێکسین.

پەککەوتنی سێکسی یەکێکە لەو کیشانەی کە بەردەوام دەخرێتە بەر نۆژدار، ئەم نەخۆشیە تێکچونێك نیە وەك هەمو تێکچونەکانی دیکەی جەستە بەڵکو پەیوەندییەکی راستەوخۆی بە زیندمیی مرۆڤەوە هەیە.

پەککەوتنە، ناخۆش‌و کپ‌و شەرمە، هۆکانی پەککەوتنی سێکسی زۆر جیاوازنە هەرەگرنترینیان دەردنین یا لە سەرچاوەیەکی رژێنییەوە (گلاند Gland) پەیدابون، پێویستە پزیشك کارێکی وا بکات کە متمانەی نەخۆشەکە بۆ لای خۆی رابکێشێت بۆ ئەوەی هەرچی لەدڵیدایە بۆی هەڵبژێرێت‌و ئەوەی بەدەستیەوە دەناڵێنێت بۆی باس بکات تا ئەویش هەوڵی لەگەڵدا بدات‌و ژیانی گونجاوی سێکسی بۆ بگەرێنێتەوە.

مەبەست لەپەککەوتنی سێکسی، بێتوانایی کاری سێکسەو گەلێك جۆری هەیە، کە لەوانەیە درێژخایەن‌و لەگەڵیدا ئارەزوی سێکسیش نەبێت، یا لەوانەیە بۆ ماوەیەك بێت کە تیایدا یا ئارەزووەکە نەماوە یا ئارەزوەکە ماوە، بەڵام ئەندامی نێرەکە توانای رەپبونی نابێت، یا هەردوکیانی هەیە (ئارەزوو و میکانیزمی رەپبون)، بەڵام زوو رژاندن یا نەرژاندن هەموو چێژێکی سێکسی لەگەڵ خۆیدا دەبات‌و پیاو دەخاتە بارێکی دەرونی خراپەوە لەبەرئەوە پێویستە لەسەر پزیشك بەتەواوی پرسیار لەنەخۆشەکە بکات‌و هەوڵی راکێشانی برواو متمانەی بدات، چونکە چەندەها جار رووی‌داوە، نەخۆش لەلێنۆرگەی پزیشك هاتۆتە

دەرەوە بێئەوەی توانیبێتی شتێکی ئەوتۆ لەدەردەکەی خۆی بۆ پزیشکەکە باس بکات لەشەرم و تەریقیدا.

لێنورینی پەککەوتە:

بۆ لێنورینی پەککەوتەکە پێویستە ئەم بارانە بهێنینە یاد:

١-پێویستە پزیشك بگەرێت بۆئەوەی بزانێت هیچ خراپیەك لەدروستبوونی کۆئەندامی زاوزێی نەخۆشەکەدا هەیە.

٢-نەبوونی تێکچوونی رژێنی وەك گون یا ژێرمێشکە رژێن هتد..

٣-نەبوونی هەوکردن یا برینداری و روشاندنی درێژخایەن یا ماوەگورتی گون.

٤-نەبوونی حاڵەتەکانی تێکچوونی دەرونی یا دەماری، لێنورینی کۆئەندامی دەمار زۆر پێویستە، چونکە لەوانەیە بوونی دەردێك لەدرکە پەتکدا یا لەرەگە دەمارییەکاندا هۆی سەرەکی ئەو حاڵەتە بێت، ئەمانە شتی سەرەکین کە پێویستە بەتەواوی لێیان بکۆڵرێتەوەو بەمانەش دەتوانین پەککەوتنی سێکسی بکەین بەم جۆرانەوە:

١-پەککەوتن لەسەرچاوەیەکی هۆرمۆنییەوە:

ئەم جۆرە لەئەنجامی تێکچوونی رژاندنی کوێرە رژێنەکانەوە پەیدا دەبێت بەتایبەتی لەئەنجامی نەخۆشییەکانی گونەوە، زۆربەی ئەم دەردانە بەزۆری مەترسیدارن و دوولایەنەن و لەوانەیە ببنە هۆی پەککەوتنی تەواو. ئەوسا دەردەکانی ژێر مێشکەرژێن دێن، کە دەبنە هۆی دواخستنی گەشەو لاو وەك منداڵ دەهێڵنەوە، یا لەوانەیە لەئەنجامی وەرەمەکانەوە یا بەهۆی نەخۆشی (گوشنگەوە) پەیدا بێت یا لەئەنجامی زۆری هەوکردنەکانی نێسك یا نەخۆشی مێکسۆدیما (Myxoedema) یا نەخۆشی ئەدیسۆنەوە، هەموو ئەم نەخۆشیانە ئەگەر نەدۆزرانەوە لەکەسەکەدا یا چارەسەر نەکران لەوانەیە ببنە هۆی پەککەوتن.لەپاشتردا جۆرێکی دی لەپەککەوتن دێت کە کەمتر بایەخی هەیە لەچاو ئەوەی پێشتردا ئەویش لەئەنجامی بەمۆمبونی جگەرەوە پەیدا دەبێت یا هۆکەشی دەگەرێتەوە بۆ توشبونی ژێر مێشکەرژێن.

٢-پەککەوتن لەسەرچاوەیەکی دەمارییەوە:

پێویستە هەموو پەککەوتەیەکی سێکسی لێنورینی دەماری بۆ بکرێت. لەوانەیە حاڵەتەکەی لاوەکی بێت، لەئەنجامی تێکچوونی رەگە دەمار یا دەماخەوە پەیدا بوبێت، یا لەوانەیە نیشانەیەکی زوو بێت بۆ نەخۆشییەکی دەماری بێت یا لەوانەیە نیشانەیەك بێت بۆ بەرکەوتنی یا توشبوونەکانی دڕکە پەتك، وەرەم، یا شکاندن هتد..

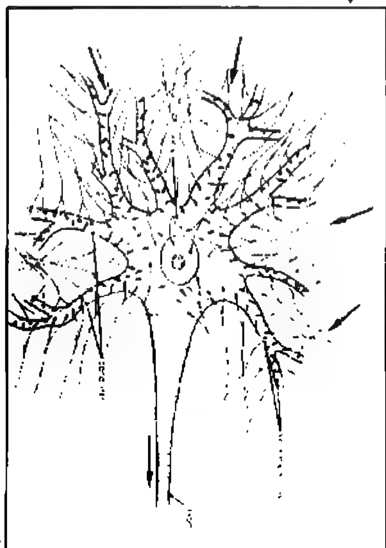
لەوانەشە نیشانەیەك بێت بۆ توشبونی هایپوسەلەمەس لەدەماخدا، پێویستە لێنورینو پشکنینی دەمار تەنها پەرچەکردارەکان نەگەرێتەوە، بەڵکو لەهەستداریەتیش بکۆڵێتەوە بەتایبەتی هەستداریەتی ناوچەی موسەڵدان.

٣-پەککەوتن لەسەرچاوەیەکی دەرونیەوە:

ئەم جۆرەیان زۆرتر دەبینرێت، دەردانی ناوەوەی رژێنی گون تەواوە، بەڵام چالاکی سێکسی لەئەنجامی کاریگەری دەرونەوە نیە.

ئەو پەککەوتەیەی لەسەرچاوەیەکی دەرونیەوە نەخۆش بوە هەمیشە بۆڵەی دێتو شەرمنو هەڵچو، دەرون تێکچوە، دەچێت بۆلای هەر پزیشکێك کەتوشی دەبێت، یا هەر پسپۆرێکی دەمار یا ئەوانەی شارەزای هۆرمۆنەکانن تەنانەت دەچێت بۆلای پسپۆڕانی نەخۆشیە ئەقڵیەکانیش.

هەرچی نیشانە سەرەکیەکانە کە پەککەوتەکە بەدەستیانەوە دەناڵێنێت بریتین لەسەرچاوەیەکی دەرونی ترسی لەکاری سێکسی بەبیروڕای ئەوەی کە ناتوانێت ئەنجامی بدات. لەبەرئەوە هەمیشە بۆڵەی دێتو بەسەرخۆیدا هەڵدەچێت.

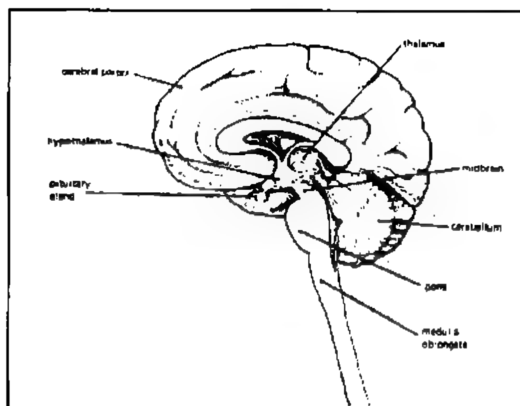


ئەگەر پزیشك لەپرسیارەکانیدا قوڵ بووەوە بۆی دەردەکەوێت کە سەرچاوەی ئەم پەککەوتنە لەرۆشنبیرییەکی کەمەوە پەیدا بوە، رۆشنبیرییەك کەوای لەکەسەکە کردووە شەرمن بێتو چون بۆ لای پزیشکە بەکارێکی خراپ بزانێت.

یا لەوانەیە بەهۆی زەبرێکە (Shock)وە کە لەلاویدا بەسەری هاتبێت پەیدا بوبێت کە لە ئەنجامی یەکەمین کاری سێکسیەوە لەگەڵ

سۆزانیەك دا لەناوچەیەكی خراپدا بۆی پەیدا بوبێت، لە زۆربەی ئەم شۆكانەدا مرۆڤ توشی گرێیەكی دەرونی دەبێتو بەدرێژایی تەمەن بۆی دەبێتە هۆی پەككەوتنێكی دەرونی.

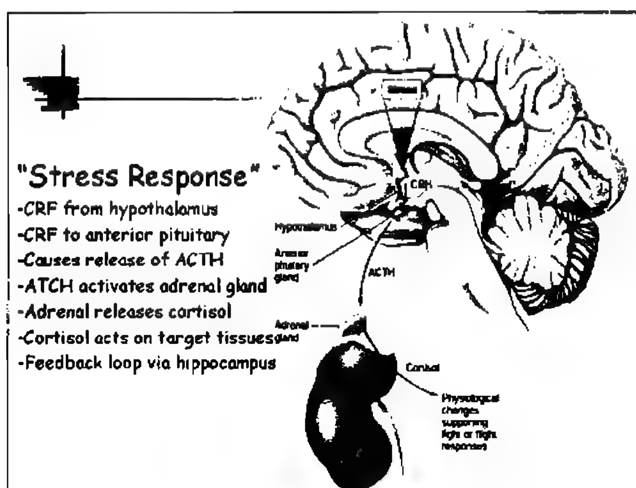
هەندێك هۆكاری دیكەی دەروونی هەن



كە ئەم حاڵەتە دروست دەكەن وەك لەوەی پیاو رقی لە ژنەكەی یا هاورێكیەكەی ببێتەوە، و بەردەوام شەرو ئاژاوەی بێت لە گەڵیدا، و زۆر جار ئەم حاڵەتە هەندێك تێكچونی دەرونیش دروست دەكات تەنانەت هەندێك نەخۆشیش.

سەرەڕای ئەمانەش ترس لە نەخۆشیە سێكسیەكان بارێكی ئاڵۆزی دەرونی دروست دەكات، یا ترس لە پیتێنو منداڵبون، یا ترسی كار، و پەیدابوونی منداڵ لە خێزانێكی ژمارەزۆردا ئەمانە لاوازی ئارەزوی سێكسی دروست دەكەن. زۆربەی ئەم ترسانەش جۆرێكی سوك لە پەككەوتن دەهێننە كایەوە. هەرچی پەككەوتنی كەم خایەن هەیە والەئەنجامی هیلاكی یا ماندوبونی دەمار و ئازاری توندی سەر، دەتوانرێت لە رێگای چارەسەرەوە نەهێلرێن.

چارەسەر:



ئەو پەككەوتنانەی لە ئەنجامی تێكچونی رژێنەكانەوە پەیدادەبن، دەبێت لەپێشەوە چارەسەری رژێنە تێكچوە كە بكرێت، یا چارەسەری وەرەمەكانی رژێنەكە لە رێگای نەشتەرگەری یا پێدانی پاڵفتەی رژێنی

دەرمقی لەگەڵ نێرە هۆرمۆن. (Testosteron). لەو حاڵەتانەشدا کە سەرچاوەکەیان دەمارییە چارەسەر ئاڵۆزو درێژ خایەنە. هەرچی ئەو حاڵەتانەش کە سەرچاوەکەیان دەروونییە پێویستە ئەو نەخۆشانە دڵخۆش بکرێن کە چارەسەریان ئاسانە، لەپاشدا دەرمانی هێورکردنەوەو بەهێزکەری سوکیان لەگەڵ هۆرمۆنە نێرینەکان بەبڕی زۆر کەم بدرێتێ (نابێت نێرە هۆرمۆن بەبڕی زۆرو لە ماوەی کەم کەمدا بدرێتێ) لە زۆربەی ئەم چارەسەرانەدا بەزۆری سەرکەوتن بەدی دەهێنرێت.

31

چۆن دابەزینی توانای سێکسیی بوەستێنین؟

لەگەڵ پەیدا بوونی مرۆڤ لەسەر ئەم زەویە، لە هەوڵی ئەوەدابوە توانستی سێکسی خۆی زیادبکات و لاوێتیە لە کیس چوەکەی بە هەر ڕێگایەك بێت بهێنێتەوە.

چینیە کۆنەکان بۆ گەڕاندنەوە و نوێبوونەوەی توانای سێکسیان ئەندامە سێکسیەکانی گیانەوەرانیان دەخوارد، دڕندەگانی خەڵکی ئەمەزۆن بەشەکانی خواروی جەستەی دوژمنەکانیان لە خواروی سکەوە دەخوارد بەو هیوایەی توانستی سێکسی قوربانیەکانیان بێت بۆ ئەوان. مرۆڤ ئێستاش لەگەڵ ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی شارستانیداهەر بە دوای ئەوەدا وێڵە چۆن توانستی سێکسی خۆی زیاد بکات. گژوگیاو گوڵە دەگمەنەکان و بەشی خواروی کەرکەدەن و نوشتەو ئەفسونی ساحیرەکان و دەرمانە جادوییەکانی وەك ((چالاککەری سێکس) و (گەوهەری گەراندنەوەی لاوی) ئەمانە هەمویان بەم دواییانە کەوتنە ژێر لێنۆڕینی پزیشکی تەواوەو سەرکەوتنیان بەدەست نەهێنا.

بەڵام ئەوەی زۆربەی خەڵك نایزانن ئەوەیە کە فسیۆلۆژی و پزیشکی مرۆڤ زۆر دەمێکە گەیشتون بە زانینی نهێنیەکانی مادەیەکی گرنگ لە جەستەی نێردا ئەویش هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن (Tlestosteron)ە ئەم مادەیە کە لەلایەن نێوانە خانەکانی لایدکەوە لە گوندا

دەردەچێت. هەمیشە لە توانایدا هەیە توانستی سێکسی بە چالاکی و گەشە بهێڵێتەوە، ساڵی ١٩٤٥ کاتێك دکتۆر ماسترز کتێبە بەناوبانگەکەی (تاقیکردنەوە سێکسیەکان لای مرۆڤ) ی دانا بەوردی کاریگەری ئەم هۆرمۆنەی لەسەر جەستەی مرۆڤ دەرخست و پرۆژەی چارەسەری بەهۆی ئەم هۆرمۆنەوە دانا، و هەر لەو ساڵە بەدواوە چەندەها ئامادەکراوی ئەم هۆرمۆنە چوە ناو دەرمانخانەکانەوە و لەژێر چاودێری وردی پزیشکی‌دا بەکاردێت.

دکتۆر میلای دیبسۆن، باس لەو ئەدمیراڵە شەست و یەك ساڵە دەکات کە ئارەزوی هاوسەرێتی کچە پەرستیارێکی هەبوو کە تەمەنی بیست و هەشت ساڵ بوو، پاش هاوسەرێتیەکە بۆ ماوەی دووساڵ ئەدمیراڵ توانای سێکسی نەبوو، بەلام بە وەرگرتنی هەفتانەی تیستۆستیرۆن چاك بوو، سێ منداڵی لێ بوو.

تەنانەت دکتۆر ویبسۆن باس لەوە دەکات کە پزیشکەکان خۆیان کە دەگەنە تەمەنێکی گەورە ئەم هۆرمۆنە بەکاردەهێنن، دەڵێت: هەر کە پزیشکێکی هاوڕێم تەمەنی لە هەفتادا دەبوو، دەموچاوی هیچ چرچ و لۆچێکی تێدانەبوو، لێم دەپرسی نهێنی ئەوە چییە دەیووت تێستۆستیرۆنە!!

ئەوانەی سود لە تێستۆستیرۆن دەبینن، بە تەنها هەر پیرو بە تەمەنەکان نین، بەڵکو لاوو گەنجەکانیشە دکتۆر ویبسۆن ڕای وایە کە بەرکارهێنانی ئەم هۆرمۆنە بەشێوەیەکی ڕێکوپێك هەفتانە، وەك موعجیزە وایە و پیرەکان دەکاتەوە بەلاو، و لاوەکانیش چالاکتر دەکات، پزیشکەکە باس لەوە دەکات یەکێك لەو لاوانەی هاتوچۆی لێنۆڕگەکەی کردوە، باسی لەوە کردوە تەنها دووساڵ توانیویەتی کاری سێکسی لەگەڵ هاوسەرەکەی دا بکات و ئیتر ئەو توانایەی نەماوە لەگەڵ ئەوەی تەمەنی تەنها بیست و پێنج ساڵیش بوە، بەلام پاش پێدانی هۆرمۆنەکە، دەڵێت وەك سەرەتای ڕۆژەکانی هاوسەرێتیم نوێ بوومەتەوە. ئەو تێستۆستیرۆنەی کە لە گوندا دەردەچێت، هۆرمۆنێکە و زۆرجار بە (ئەندرۆجین)یش ناو دەبرێت، ئەوەش کە لە دەرمانخانەکان هەیە مادەی کیمایی ئامادەکراون بە تەواوی وەك تیستۆستیرۆنە سروشتیەکە وایە.

لاو بەهۆی تێستۆستیرۆنەوە دەنگی گڕ دەبێت و ڕیشو سمێڵی دێت و ئارەز و مەیلی سێکسیان دروست دەبێت، بەلام بە تەواوی وەك ئەوەی مرۆڤ کە دروست دەبێت بە سپێتی یا ڕەشێتی بە پێی بڕی ئەو مادەیەی کە توخێتی لەش دروست دەکات، واتە مرۆڤەکان لە بڕی تێستۆستیرۆنەکەیاندا جیاوازن، هەیانە بە بڕی زۆرو تەواو تیایاندا دروست دەبێت و

هەشیانە بەبڕی مام ناوەند یا کەم. و لە ئەنجامیشدا توانای سێکسیشیان جیاواز دەبێت. لەگەڵ ئەوەی پزیشك ناتوانێت شتێکی ئەوتۆ بۆ گۆڕینی ڕەنگی پێست بکات، بەڵام بەباشی دەتوانێت دەستکاری بڕی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن لە لەشدا بکات و بەوەش توانای سێکسی بگۆڕێت چوونە تەمەنەوە، یا بەساڵدا چوون، یا پەککەوتنی گونەکان، یا هەوکردن و نەخۆشیان، یا هەر بە زگماکی بێ توانای و گزی کاری گونەکان کە پێی دەوترێت Hypogonadism کارگێڕی زۆریان لەسەر ئەم حاڵەتە هەیە.

باشترین حاڵەت کەباسی بکەین، حاڵەتی (هاری.ل.هاری) یە کەسێ مانگ بوو هاوسەرێتی دروستکردبوو، لەو سێمانگەدا تەنها دووجار توانیبوی کاری سێکسی بکات. هاری داوای چارەسەری پزیشکی کرد، پزیشکەکە هەر زوو زانی هۆکارەکە تێستۆستیرۆنە، دەنگی هاری تیژ و خۆی دا کەوتەو قژی بێ بریسکە بوو، ڕیش و سمێڵی کەم بوو، پاش پێدانی تێستۆستیرۆن، چالاکی لەشی بۆ گەڕایەوە و دا کەوتەی لەشی نەما و چالاکی سێکسی ناسایی بووەوە.

لەوانەیە کەمی تێستۆستیرۆن لە هەموو تەمەنێکدا ڕووبدات، بەڵام مرۆڤ تا نزیك مردنی تێستۆستیرۆنی دەمێنێت، پیاوی تەندروست باش تا هەشتای تەمەنیشی توانای سێکسی دەبێت. ماستیر و جۆنسن لەو بڕوایەدان کە دابەزینی توانای سێسکی لەوانەی خانەنشین دەگرێن لە فسیۆلۆژی جەستەیانەوە نایەت، بەڵکو لەو هەستەیانەوە پەیدا دەبێت کەوا دەزانن پاش ئەو تەمەنە ئیتر توانای سێکسیان نامێنێت.

ڕاستە پیاویش وەك ژن (تەمەنی نائومێدی) هەیە واتە توانای سێکسی کەمتر دەبێتەوە لە جاران بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە کە ئیتر توانای نەماوە. تەمەنی نائومێدی لە نێردا یەکسانە بە تەمەنی نا ئومێدی لە مێدا کە لە کەوتنە سەرخوێن دەوەستێتەوە. لەگەڵ ئەوەی ژیانی سێکسی نێر هێواشتر دادەبەزێت لە چاو مێدا، بەڵام گۆڕانکاری فسیۆلۆژی و وردە وردە تیایدا دەردەکەوێت، لە نێوان تەمەنی سەر و چل و شەست دا بڕی بەرهەمهێنانی تێستۆستیرۆن کەم دەبێتەوە.

مرۆڤ کە دەگاتە هەفتاکانی تەمەنی، پێویستی بۆ ڕیش تاشین کەمتر دەبێتەوەو دەنگیشی ناسك دەبێت و ماسولکەکانیش شل و داکەوتودەبن وەك ئەوکاتەیان لێ دێت کە هێشتا نەرەسیو بوون، دابەزین و کەمبوونەوەی بەرهەمهێنانی تێستۆستیرۆن بە تەنها کارناکاتە سەر توانای کاری سێکسی بەڵکو کاریگەر لەسەر هەموو جەستە هەیە، چونکە

کۆئەندامی ڕژێن و کوێرە ڕژێنەکان وەك یەکەیەکی تەواو کاردەکەن، ئێمە لە ژێر کاریگەری ڕژاندنی ئەو ڕژێنانەدا هەڵسوکەوت و ڕەفتار دەکەین، کاتێك یەکێك لەو ڕژێنانە بۆ نمونە (گونەکان) کاریان دادەبەزێت، ئەمە کاریگەری لەسەر ڕژێنەکانی دیکە هەیە وەك ژێر مێشکەڕژێن و سەرە گورچیلە ڕژێن و دەرەقی هتد.. واتە لەگەڵ تێکچوونی هاوسەنگی ڕێکخستی لەش دەگۆڕێت و نیشانەی نارێکی و سلبی لە هەموو لایەکی لەشەوە دەردەکەوێت بەتایبەتی لایەنە لاوازەکانی لەش، لەم بارەشدا لاوازبوونی پاڵنەرەکانی سێکس و بێ توانای و کەمبوونەوەی ئارەزو.

یەکێك لە مەترسیە گەورەکان لەوانەی کە تەمەنیان لە پەنجا تێپەڕبوە، نەخۆشیەکانی ئێسکە کە پەیوەندیان بە کەمی هۆرمۆنەکانەوە هەیە، هەروەك لاوازی جەستە بەهۆی ڤیتامنیەکانەوە، ئەوانە هەمیشە توشی ئازاری ئێسکەکان دەبن و ئێسکیان بە ئاسانی دەشکێت. دەتوانرێت چارەسری تەواوی ئەم حاڵەتی لاوازی ئێسکە بەهۆی هۆرمۆنەوە بکرێت بە پێدان و وەرگرتنی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن.

زۆر جار کەمبوونەوەی ئەم هۆرمۆنانە هەندێك نیشانەی دیکەیان لەگەڵدایە وەك دابەزینی توانای مێشك بۆ بیرکردنەوە، ئەوانە دەتوانن بە ئاسانی یادەوەریە کۆنەکانیان بیر بکەوێتەوە زۆر بە وردی، بەڵام یادەوەریە نوێیەکانیان لەبیر نامێنێت و توشی خڵەفاندن دەبن، ئەوانەش بە پێدانی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن زۆربەی جار دەگەڕێنەوە دۆخی جارانیان.

دکتۆر ماسترز لەو باوەڕەدا بوو کە پێویستە چارەسەری هۆرمۆنی لە تەمەنی پەنجاو شەستەکانەوە دەست پێ بکات پێش ئەوەی نیشانەکانی کەمیەکە گەورەببن، بەڵام پێش بەکارهێنانی تێستۆستیرۆن پێویستە کەسەکە بخرێتە ژێر لێنۆڕینێکی تەواوی جەستەییەوە، بۆ ئەوەی بزانرێت جگەری، گورچیلەکانی، دڵی هیچیان نیە، یا هیچ نیشانەیەکی توشبوون یا ئامادەباشی شێرپەنجەیی تێدا نیە، ئەگەر ئەوانە نەبوو، پێدانی تێستۆستیرۆن هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی نیە، ئەوەنەبێت کە هەندێك کەس بۆ ماوەیەکی کاتی تووشی دڵ تێکەڵهاتن، یا پەیدابوونی زیپکەی ورد لە سەر پێست. یا کێش زۆری دەبن.

بەکارهێنانی تێستۆستیرۆن بە زۆری بەهۆی دەرزیەوە دەبێت و هەندێك جاریش لە ڕێگای حەبەوە زۆربەی پزیشکان حەز دەکەن ڕێگای چاندنی تێستۆستیرۆن بەکاربهێنن لە ڕێگای پێستەوە، کە ساڵی دووجار ئەو کارە بۆ کەسەکە دەکرێت، بە چاندنی بیست گۆی

تێستۆستیرۆن لە ژێر پێستدا ئەم رێگایەش لەلایەن دکتۆر (تیبریاس ویتەر)ەوە بەکارهاتوە و لە ٩٩٪ سەرکەوتنی بەدەست هێناوە.

دەتوانرێت بڕی زۆربەی تێستۆستیرۆن بۆ ئەو کەسانە بەکاربهێنرێت کە گونەکانیان دانەبەزیوەتە خوارەوە و لە ناو هەناویاندا ماونەتەوە تاقیکردەوەکانیش دەربارەی چاندنی تێستۆستیرۆن پیشانیانداوە کە چالاکی سێکسی زۆر باش دەبێت و لە لاوەکانیشدا کاریگەری بۆ گەورەبونی قەبارەی چوکیش هەیە. یەکەم جار لە ساڵی ١٨٤٩دا زانا (برتولد) هۆرمۆنی کەلەشیری بەکارهێنا بۆ ئەو کەلەشێرانەی کە گونیان خەسێنرابوو بۆی دەرکەوت کە خوێن زۆر بەخێرایی بەناو لەشیاندا دەجولێت و ئارەزووی سێکسیان بۆ دەگەڕێتەوە.

لە پاشتردا ئەم کردارە بۆ مرۆڤ لەسەر شێت و کەسە پەککەوتووەکان تاقی کرایەوە، هەروەها لە ژمارەیەکی زۆری نێری گیانەوەرەوە بە دەست دەخرا. لە ساڵی ١٩٣٠دا بۆ یەکەم جار لە گونی گاوە بە دەست خرا و لە ١٩٣٩دا زانا لیوبولد روزیکا و ئەدۆلف باتیناندنت پاداشتی نۆبڵیان لە سەر وەرگرت لەو تاقیکردنەوانەی لەسەر گیانەوەران کران دەرکەوت ئەو گیانەوەرە نێرە پیرانەی ئەم هۆرمۆنەیان تێ دەکرێت دەتوانن بە ئاسانی شەڕ لەگەڵ گیانەوەرە گەنجەکاندا بکەن و سەریش کەون بەسەریاندا.

تا ئێستا پزیشکی نوێ باوەڕێکی زۆری بە بەکارهێنانی تێستۆستیرۆن هەیە و گەلێك کۆمپانیای دەرمان لە جیهاندا ئەم مادەیە بە شێوەی جیاجیا بەرهەم دەهێنن و و ساڵانە بە ملیۆنەها کەس بەکاری دەهێنن و ئەنجامەکانی کاریگەر و سەرکەوتون. لەگەڵ ئەوەی کە ڤیاگرا وەك دەرمانێکی کاریگەر لەم بوارەدا کێبڕکێیەکی تەواو لەگەڵ تێستۆستیرۆندا دەکات. بەڵام ئاشکرایە بەکارهێنانی هەردوکیان دەبێت بەچاودێری و رێنمایی پزیشك بێت.

32

شەکرە و پەککەوتنی سێکسیی

لەوانەیە پەککەوتنی سێکسی نیشانەی یەکەمی پەیدابوونی شەکرەبێت لە پیاودا زۆربەی جار پیاوێکی تەمەن مام ناوەند لە ڕێگای ڕێکەوتەوە بۆی دەردەکەوێت کە توانای سێکسی لەکاتێکی زووەوە کەم بۆتەوە، و کاتێک بەرەولای پزیشک دەچێت بە مەبەستی لێنۆڕینی، سەری سوڕ دەمێنێت کە پێی دەڵێت: تووشی شەکرە بویت. شەکرە، ئەو نەخۆشیەیە کە جەستە توانای بەرهەمهێنانی ئینسۆلینی تەواوی نەماوە بۆ ئەوەی مادە شەکری و نیشاستەیەکان بگۆڕێت. باشە ئەمە چ پەیوەندییەکی بە توانای سێکسی پیاو و توانای ڕەپبوونیەوە هەیە؟ ڕەنگە بە تەواوی هێشتا ئەمە نەزانرابێت، بەڵام پەیوەندییەکە هەیە. با خێرا ئەوەش بڵێین، کە زۆر لەوانەی تووشی شەکرە دەبن، دەتوانن لە ڕێگای پارێزو بەکارهێنانی دەرمانەوە، نەهێڵن، کاریگاتە سەر توانستی سێکسیان. لە ساڵی ١٩٠٦دا پزیشکێکی نەمساوی بۆ یەکەم جار ئەوەی ڕونکردەوە کە پەککەوتنی سێکسی زۆر لەناو ئەوانەدا بڵاوە کە شەکرەیان هەیە بەڵام لەم ساڵانەی دواییدا بە تەواوی توێژینەوەکان لەم بارەیەوە ئەنجام دران.

لە کاتێکدا دوو پزیشک لە زانکۆی پەنسلڤانیا لێنۆڕینی چەند ژنێکی نەخۆشیان دەکرد، بۆیان دەرکەوت مێردەکانیان پەککەوتنی سێکسیان هەیە، لەپاش لێنۆڕینی مێردەکانیان بۆیان ڕوون بوەوە کە زۆربەیان نەخۆشی شەکرەیان هەیە، لەبەرئەوە ئەو دووپزیشکە کەوتنە توێژینەوەی پەیوەندی شەکرە بە پەککەوتنی سێکسیەوە.

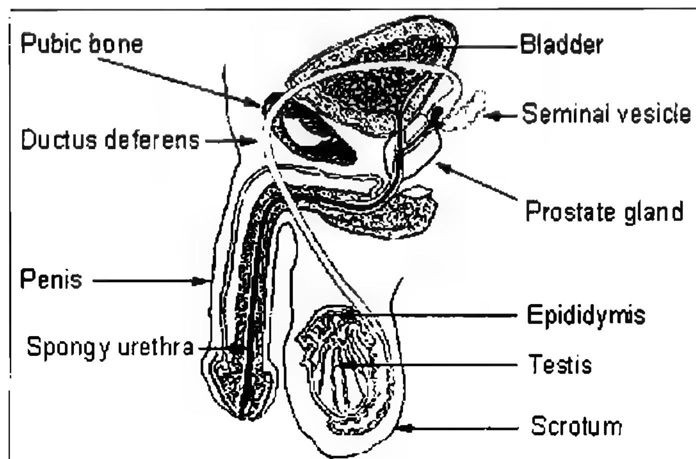
لە ڕاپرسیەکدا بۆ دووسەد کەس لەوانەی شەکرمیان هەبو، ئایا هەست بـە کەمبوونـەوەی توانای سێکسی دەکەن و تێکڕای تەمەنیشیان نزیك پەنجاو حەوت ساڵ بوو، و زۆربەشیان لـە نزیك چل و هەشت ساڵی دا تووشی شەکرە بوبون.

کاتێك بەرئەنجامی ڕاپرسیەکە خرایە ناو خشتەوە ئەو دوو پزیشکە بۆیان دەرکـەوت کە زۆربەیان تووشی پەککەوتنی سێکسی بوون، هەروەك پەککەوتنەکە لە سەرەتای توشـبوونیان بە شەکرەکەوە پەیدا بوبێت.

و لـە زۆربـەی حاڵەتەکانیشـدا پەککـەوتنی سێکسـی ئـەو نیشـانەیەی شــەکرمیە کــە نەخۆشەکە بە هۆیەوە دەچێت بۆ لای پزیشك و بەوەش دەزانرێت تووشی شەکرە بوە.

کاتێك ئەم ژمارانە بەو ژمارانە بەراورد کران کە کنسی و هاوڕێکانی پـێی گەیشـتبوون، بۆیان دەرکەوت کە تێکڕای پەککەوتنی سێکسی لە تەمەنـە جیاوازەکاندا لـە دوو جارەوە تـا پێنج جار زیـاترە لـەو تێکڕایـەی کـە کنسی و هاوڕێکانی دەریـان هێنـابوو. دوو تـوێژەری دی گەیشتنە ئەوەی کە دابـەزینی توانـای سێکسی کـە نەخۆشـەکانی شـەکرە هەیانـە لـەو جـۆرە پەککەوتنەیە کەمتر بڵاوەو بریتیە لـە سـەرنەکەوتن لـە تـەواوکردنی کـاری سێکسـی دا واتـە ڕژاندن. سەیر لەوەدایە، هـەمو نیشانەکانی شـەکرە دیـار و ئاشـکرانین، لەبەرئـەوە زۆر جـار نەخۆشیەکە پشت گوێ دەخرێت و ژمارەیـەکی زۆری خـەڵك شـەکرمیانە بـێ ئـەوەی پـێی بزانن.

و هەرچەنـدێکیش کەسەکە، باری نەخۆشیەکەی فەرامۆش و پشت گـوێی بخـات ئـەوەندە کێشەکانی چارەسەرکردنی زیاد دەکات، و تازووتریش و لە حاڵەتە ساکارەکانیدا بدۆزرێتـەوە، ئــەوەندە زووتـــر چارەســـەر ئاســـان دەبێت و دەتوانرێت کۆنـترۆڵ بکرێـت و ئەگـــەر نـــەخۆش بەتـــەواوی خـــۆی فــەرامۆش کـــرد و هیـچ چارەســـەرێکی خۆی وەرنەگرت بێ



هۆش بون و تەنانەت مردنیش بە ئەنجامیەتی ئەوانەی تووشی پەککەوتنی سێکسی دەبن لە ئـەنجامی بوونـی شـەکرەوە و چارەسـەری تـەواو وەرنـاگرن، ڕەپبوونیـان کـەم دەبێـتە و بەیناوبەین توانای ڕژاندنیان نابێت، و هەندێك جاریش لەوانەیە ڕژاندنـی ناوەکیـان هـەبێت واتە ڕشتنی تۆواو بۆ ناو میزەڵدان لە بریتی فرێدانی لە ڕێگای مـیزەڕۆوە، لەگەڵ ئەوەشدا توانای دروستکردن و بەرهەم هێنانی تۆو لـەناو گونـەکاندا هیـچ زیانێکیـان پـێ ناگات وەك خۆیان دەمێننەوە.

پێویستە ئـەوەش بزانرێـت کە ئامادەباشـی جەستە بـۆ توشـبوونی شـەکرە لـە زۆربـەی حاڵەتەکاندا بۆماوەییە.. هەروەها ئەگەرەکانی توشـبوون لـە قەڵەودا زۆرتـرە، یـا بـە بوونـی هەوکردنـەکانی هـەناو بەشـەکانی زاوزێدا، یـا لـە ئـەنجامی هیلاکـی و شـەکەتی زۆردا، چ جەستەیی بێت یا مێشکی.

دکتۆر خوشام هەمیشە ئامۆژگاری خەڵکی بەوەدەکرد کە ئەگەر هەستت کـرد یـەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەت شەکەری هەیە، پێویستە بەهیچ جۆرێك نەیەڵیت قەڵەوبێت، و هـەر هەستت بـە هـەوکردنێك لـە جەستەتداکرد خـێرا چارەسـەری بکـە، و تـا دەشـتوانیت زۆر مێشکت یا جەستەت هیلاك مەکەو زۆر بیرو خەیاڵت مەهروژێنە و جـەنجاڵی مەکـەو خۆت لە دڵەڕاوکێ و خەفەت بەدوور بگرە.

لە زۆربەی جارەکاندا نیشانەکانی تووشبوون بە شەکرە دیارن، لەگەڵ ئـەوەی ژمارەیـەکی زۆری خەڵك بایەخی پێ نادەن، کە ئەمانە گرنگترینیانن: زۆر میزکردن، تینویەتی زۆر، کەم کێشی واتە دابەزینی کێشی لەش، بۆیە مرۆڤ هەر کە هەستی بەم نیشانانە کرد پێویستە بە خێرایی بچێت بۆ لای پزیشك. تاقیکردنـەوەی یەکـەم لێنۆڕینـی مـیزە، ئەگـەر شـەکر لـەناو میزەکەدا بینرا، ئەوە نیشانەیە کە بۆ بوونی نەخۆشـی شـەکرە، لەگەڵ ئەوەشـدا مـەرج نیـە هەموو کاتێك شـەکەر لـە مـیزدا دەردەکەوێت، بۆیـە پێویسـتە لێنۆڕینـی خوێنیـش بکرێـتە بەتایبەتی پاش ئەوەی نەخۆش بۆ ڕۆژێك بەڕۆژ و دەبێت. لە حاڵەتـە ساکارەکاندا، هەردوو ئەم دوو لێنۆڕینە هیچ دەرناخەن، بۆیە پێویستە لێنۆڕینی شەکری ناو خوێن بکرێـت، پاش خواردنی ژەمێکی گەورەی شەکرەمەنی و مادە نیشاستەییەکان.

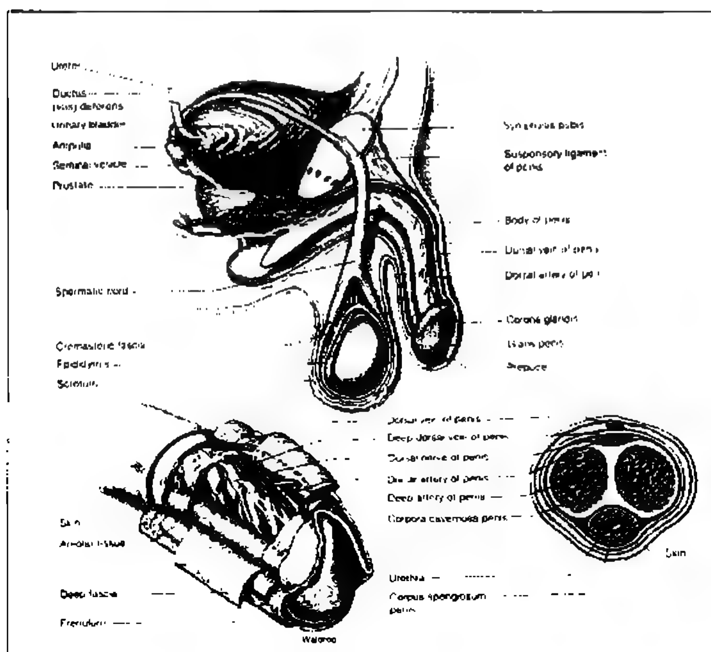
هەر کە بارەکە دیاری کرا، دەتوانرێت هـەندێك شـت بکرێـت بـۆ کۆنـترۆڵی نەخۆشـیەکە، بەلام تا ئێستا بەداخەوە زانستی پزیشکی نەگەیشتۆتە چارەسەری ئەم نەخۆشیە.

بۆچی شەکرە لای زۆربەی پیاوان پەککەوتنی سێکسی دروست دەکات؟

زۆربـەی توێژینـەوەکان ئەوەنیشان دەدەن کە شەکرە دەبێتـە هـۆی ڕەقبونـی ماسـولکە تەنکەکانی کۆئەندامی زاوزێ (بـەهۆی نیشـتنی کالیسیۆمەوە) ئەمـەش کـارێکی ناسـراوە کـە بەرگە ماسولکەکانی خوێنهێنەرەکان لە قۆناغێکی زوودا لەکەسانەی شەکرەیان هەیە تووشـی ڕەقبوون دەبن بە تایبەتی لە دوای تەمەنی پەنجاوە..

بەڵام دکتۆر کینس ووکر لەو باوەڕەدایە کە شەکرە دەبێتە هۆی تواندنەوەی ئەو ڕیشاڵە دەمارانەی کە پەیوەستن بە کاری ڕەپبوونەوە. دکتۆر ووکر دەڵێت: ئێمە دەزانین کە بەشـێك لەوانەی شەکرەیان هەیە زۆرجار تووشی هەوکردنـە دەمارییـەکان دەبـن، لەبەرئـەوە کـارێکی سەر سوڕماو نیە ئەگەر توشی تێکچونەکانی کۆئەندامی دەماریش ببن.

هەروەها ئەو پزیشکە دەڵێت: لەوانەیە گـەلێك فاکتـەر کاریگـەرییان لەسـەر ئـەم حاڵەتـە هەبێت. فاکتەری جەستەیی کە دەبێتە هۆی لاوازی ڕەپبوون. فاکتەری دەرونـی لـە ئـەنجامی لەرزینی باوەڕی نەخۆشەکە بـەخۆی لەگـەڵ هەموو ئەمانـەدا پێویسـتە ئەوانـەی شـەکرەیان هەیە ئەوە بزانن کە پارێزی تـەواو چارەسـەر وەرگرتنـی بـەردەوام و خـۆ دورخسـتنەوە لـە دڵەڕاوکێ، هۆکاری کاریگەرن بۆ تووش بوونی پەککەوتنی سێکسی، یا چاکبوونەوەیان.



33

ڤیاگـــــرا
Viagra

ڤیاگرا نـاوێكی زانستی و پزیشكی هەیە بریتیـە لـە(*Sidenafil Citrate*)و ئـەم دەرمانـە بەشێوەی حـەپ(یـا كەپسول)، دروسـتكراوە و لـەرێگای دەمـەوە قـوت دەدرێـت و، بریتیـە لـە حەپێكی شین لەشێوەی بازنەیەكی لەبزینـەیی لووسـدا یـە بەسـێ پێوانـە لـەبازاڕدا هەیـە ٢٥ گـم، ٥٠گـم، ١٠٠گـم، كۆمپانیـای *Pfizer* (فـیزر) بەرهـەمی دەهێنێـت، (ڤیـاگرا)ش نـاوە بازرگانیەكەیەتی.

مەبەستی بەكارهێنان:

ڤیاگرا دەرمانێكی نوێیە، چارەسـەری كێشـەكانی رەپنـەبوونی چـوك دەكـات(بـێ توانـای سێكسی) بـەڵام بـەكارهێنانی سـەرەكی یەكـەمجار بەمەبەسـتی چارەسـەری كێشـەكانی دڵو رۆیشتنی خوێن بوو، چونكە كاری دەرمانەكە لەوەدایە كـە دەبێتـە هـۆی فراوانكردنی لوولـە خوێنەكان، بەڵام لەئـەنجامی بـەكارهێنانـدا دەركـەوت كـە گـەلێك كـاری لاوەكیـش جێبـەجێ دەكات گرنگەكەیان بەهێزكردنی رەپبوونە، بەهۆی ئەمەوە، رێڕەوی بەكارهێنانی دەرمانەكە گۆڕاو وای لێ هات بۆ چارەسەری لاوازی یا نـەمانی توانـای سێكسی بـەكارهات، ئـا بـەم جۆرە دەرمـانی ڤیـاگرا لـەدایك بـوو، بـووە دەرمـانێك كـە هـەردوو توخمەكـە(نێرومـێ) سـوودی لێ ببینن، بەڵام دەرمانێك نیە ئارەزووە سێكسیەكان بھروژێنێت و هەرگیز بـێ هـەڵچوونی سۆز و ئارەزوو كار ناكات و ناشبێتە هۆی درێژكردنەوەی ماوەی رەپبوونی سروشتی.

ڕێگای کاری دەرمانەکەو کاریگەریەکەی:

ڤیاگرا دەبێتە هۆی فراوانکردنی خوێنبەرەکان، و وەستاندنی چوونی هۆرمۆنی خاوکردنەوە بۆ نیسفەنجە ماسولکەی نەرم لەچوکی نێردا بەشێوەیەك کە دەبێتە هۆی ڕەپبوون و، ڕێگەدان بەکاری سێکس تا کۆتایی(هاویشتن).

کەپسولی ڤیاگرا دەبێتە هۆی کپکردن وکەم کردنەوەی کاری ئەنزیمێکی دیاریکراو کەپێی دەڵێن(*PSE5*) واتە(*Phosphodiesterases*)، لەئەنجامی وەستاندنی کاری ئەم ئەنزیمەوە حەپەکە پارمەتی لەش دەدات بۆ دروستکردنی مادەیەکی کیمیایی، ئەویش پارمەتی دروستکردنی مادەی *Cyclic gmp* دەدات، هەرچەند بڕی ئەم مادەیە زیاد بێت ئەوەندە زیاتر خوێن هوروژم دەبات و لولە خوێنەکان فراوان دەبن.

هەر کە حەپی ڤیاگرا قوت چوو، خێرا لەلایەن لەشەوە دەمژرێت، بەڵام ئەگەر دوای ژەمە خۆراکێکی چەور خورا ئەوا مژینی کاتێکی زۆرتری دەوێت، لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوەکان ماوەی نێوان کاتژمێرێك تا دوو کاتژمێر یان بۆ خێرایی دەرکەوتنی کارلێکی حەپەکە داناوە. بەشێوەیەکی گشتی،پێویستە ڤیاگرا پێش یەك سەعات لەکارە سێکسیەکە بخورێت، لێرەدا ئەوە دەردەکەوێت کە پێویستە لەوەپێش لەگەڵ هاوبەشە سێکسیەکەدا ڕێکەوتن لەسەر کاتەکە هەبێت بۆ دیاریکردنی کاتی خواردنی دەرمانەکە، ئێستا کۆمپانیای فیزر کار بۆ بەرهەمهێنانی نەوەی دووەمی ڤیاگرا دەکات کە دەبێتە هۆی ڕەپبوون لەماوەی چەند خولەکێکدا. کەواتە دەرمانەکە کارێکی زۆرباش و کارتێکردنێکی چاکی هەیەو لەماوەی کارە سێکسیەکەدا ڕەپبوون جێبەجێدەکات و پێش تەواوکردنی هاویشتن چالاکیەکەی ناوەستێت و، تا وروژاندنێکی سێکسی دیکە لەدەروبەری چوار سەعاتی تەواودا.

پزیشکەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە دەماخ بەو دەرمانە کارتێکراو نابێت، چونکە مەیدانی کارتێکردنەکەی تەنها بۆ میکانیزمی ڕەپبوونی میکانیکی ئەندامی نێرە، لەکاتێکدا کە کێشەی لاوازی یا بێ توانایی سێکس بەزۆری هۆکاری دەروونی هەیە.

کاتێك ئەم دەرمانە ڕەپبوون دەستەبەر دەکات ئەوا کارەکەی لەسەر ڕێگرە دەروونیەکان و لابردنیان وەستاوە، واتە بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ کاری تێ دەکات، بەڵام لەو کاتانەی کەهیچ کێشەیەکی سێکسی ڕاست لەئارادا نیە ئەوا ئەم دەرمانە ناتوانێت ئارەزووی سێکسی لای پیاو دروست بکات. دەرمانی ڤیاگرا ناوێتەیەکە لەپێکهاتەیەکی سەرەکی پێکهاتووە

ئەویش(سیلدینافیل)ە، لەسـەرەتادا وەك دەرمـانی نەخۆشیەکانی دڵ بـەکار هـات، بـەنامانجی چارەسەرکردنی وەناق لەرێگای بەهێزکردن توانای ناردنی خوێن بۆ دڵ، بەڵام ئـەو پیاوانـەی بۆ یەکەم جار تاقیکردنەوەیان لەسەرکرا لەسەر ئەوە رێك بوون. کە سـیلدینافیل ئـەوەندەی پاڵپێوەنانی خوێن بۆ ئەندامی سێکسیان زیاد دەکات، ئەوەندە بۆ دڵیان زیاد ناکات.

سیلدینافیل بەهۆی مادەی(GMP)ی بازنەییەوە ئەنزیمی($PDE5$)کپ دەکات (کەدەبێتـە هـۆی خاوبوونـەوەو سیس بوونـەوەی رەپبوون پاش هـەڵدان) بـەهۆی شیکردنەوەی مـادەی کیمیـایی(GMP) بازنەییـەوە، ئـەم مادەیـە دەبێتـە هـۆی گۆڕانکـاری لولـە خوێنـەکان و ئەوماسولکانەی دەبنە هۆی رەپبوون بەپلەی یەکەم. لەبـەر ئـەوە لـەکاتی رەپبوونـدا نـەبێت دەرنادرێت.

ئەوانـەی کـەرەپبوونیان تـەواو نیـە، ئەوانـەن کـە بەتـەواوی مـادەی(GMP)یـان نیـە تـا بەرەنگاری مادەی($PDE5$)ی پێ بدەنەوە.

کاری ڤیاگرا لەلاوازکردنی($PDE5$)ە لەسەر حسابی(GMP)بازنەیی، واتە ئەو کەسـەی کـە توانای رەپبوونی سروشتی هەبێت هەرگیز پێویستی بەڤیاگرا نیەو ئەمـەش هـەموو پزیشك و پسپۆڕو تـوژەرەوە زانستیەکان سـەلماندوویانە، و هەمیشە ئـەوەش دەڵێ کـە ئـەم دەرمانـە هەرگیز رەپبوونی سروشتی و ئاسایی رەقتر ناکات، و ماوەکەشی درێژ ناکاتەوە.

تۆژەرەوەکانی کۆمپانیای "ڤیزر" دان بەوەدا نانێن کە گەلێك لایەن هەیە لـەم دەرمانـەدا پەیوەندییان بە خوو پێوەگرتنی دەروونیـەوە هەیـە، و نایانـەوێت بچنـە نـاو ئـەم بابەتـەوە، سەرۆکی تاقیگەکانی ئەم کۆمپانیایە "ولیم شیری" هەموو ئەم قسانە بەتەواوی وەردەگرێت کەوا یەککەوتنی سێکسیو سەر رووتانـەوەو قەڵەوی پێویستیان بەتۆژینـەوەی پزیشکی ورد هەیە، هەروەها شێرپەنجەو بەرهەنگ و هی دیش، و داوا دەکات کـە پێویست ناکـات خۆمـان بخەینە جەنجاڵی چەلە حانیەوە، چونکە بێ توانایی رەپبوون حاڵەتێکی نەخۆشیە و تووشـی بلیۆنەهانێر دەبێت و کار دەکاتە سەر ژیانی خێزانیان، و ئەمەش بەراستی وایە.

34

نیشانه لاوەکییەکانی ڤیاگـــرا

ئەو کۆمپانیایەی ڤیاگرای دروستکردووە دان بەوەدا دەنێت کە لە ١٠٪ی ئەوانـەی بـەکاری دەهێنـن و تۆژینـەوەیان لەسـەرکراوە نیشـانەی لاوەکیـان تێـدا دەرکـەوتووە. لـەو نیشـانە لاوەکیانەش هەروەك کۆمپانیایەکی دی دەریخستووە ئەمانەن:

١-سەریەشە لە ١٠٪ی نەخۆشەکان.

٢-سوربوونەوەو پەڵەی پێست لە ١٠٪ی یان.

٣-لووت گیران لە ٤٪

٤-هەوکردنی میزە جۆگەکان لە ٣٪

٥-لێڵ بوونی بینین لە ٣٪

٦-رەوانی لە ٣٪

٧-گێژبوون لە ٣٪

کۆمپانیایەکی دی نیشـانە لاوەکیـەکانی ڤیاگرای دانـا بـە ١٠٪ تـا ١٥٪، بـەم شێوەیە ریـزی کردن:

١-ئازار لەسەردا.

٢-سوربونەوەی لووت.

٣-درێژ بوونەوەی خوێنبەرە وردەکانی خوێن، کە دەبێتە هۆی سوربوونەوەی دەموچاو.

٤-ئازاری ماسولکە

٥-تێکچوونەکانی گەدە.

٦-لەهەندێك باری دەگمەندا تێکچوون لە بینیندا روودەدات، هەندێك نەخۆش پاش کرداری سێکسی شتەکان بەشین دەبینن.

بەلاَم تۆژینەوەیەکی دی کە یەکێك لەکۆمپانیاکانی دەرمان و تاقیگەکانی دەری خستووە کە نیشانە لاوەکیەکانی زۆر لەوانەی سەرەوە زۆرترن، وەك خوارەوەی داناون:

١-ئاوسانی دەموچاو

٢-هەست بەبەرکەوتن

٣-ئازارێکی گشتی

٤-هەست بەسەرما

٥-ئازار لەسکدا

٦-ئازار لەسنگدا

٧-سەریەشەیەکی توند

٨-هەستدارێتی پێست

٩-بەککەوتنێکی لەپڕی دڵ

١٠-رشانەوەیەکی توندی گەدە

١١- تێکچوونی جگەر

١٢-کەمبوونەوەی لیك

١٣-کەم خوێنی(ئەنیمیا)

١٤-تێکچوون لەرێژەی شەکر لەخوێندا

١٥-ئازاری ئێسك

١٦-خەوزڕان

١٧-خەمۆکی

١٨-گرانی لەهەناسەداندا

١٩-بۆنێکی ناخۆش لەپێستدا

٢٠-سوربوونەوەی پێست

٢١-ئازارو تێکچوون لەگوێیدا

٢٢-ئازار لەچاودا

هەرئـەم تۆژینـەوەیـە دەڵێـت کـە ژمارەیـەك پزیشك و زانـای ئینگلتـەرە ئـەم دەرمانـەیان تاقیکردەوە و نیوەی ئەو نیشانانەیان تێدا دەرکەوت.

بەگشتی دەتوانـین گرنگـترین نیشـانە لاوەکـیو کارلێکـەرە نیگەتیڤـەکانی ڤیـاگرا وەك خوارەوە کورت بکەینەوە:

١-سەریەشـە: ١٠٪ی ئـەو کەسـانەی ئـەم دەرمانـەیان خـواردووەو تاقیکردنـەوەکانیان لەسـەرکراوە، سەریەشـەیان تووشـبووەو کـاتێك کـە دۆزی دەرمانەکـەیان زیـادکردوە سەریەشەکەشیان زیاتر بوە.

٢-شینبوونی بینین: لەچاودا ئـەنزیمێك هەیـە هـەروەك ئـەوە وایـە کـە ڤیـاگرا لـەجوگی پیاودا بۆی دەچێت، لەبەر ئەوە ئەوەی ئەو دەرمانە دەخوات بینینی شین دەبێت.

٣-بورانەوە: هەندێك جار ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی دابەزینێکی لەپڕو خێرای پەسـتانی خوێـن، بەتایبـەتی ئەوانـەی دەرمـانی نیترۆگلیسـرین(*Nitroglycerin*) دەخـۆن واتـە نەخۆشـەکانی دڵ و خوێنبـەرەکان(لولـەکانی خوێـن) لەوانەشـە لەپاشـدا ببێتـە هـۆی سـنگە کوژێ.

٤-رەپبوونی بەردەوام: ئەم دیاردەیە هەرگیز لەکاتی تاقیکردنـەوە زانستیەکاندا لەسـەری رووی نـەداوە بـەڵام ئەگـەرێکی تیـۆری هەیـە کـە رەپبـوون لـەو نەخۆشـانەی تووشـی لۆکیمیا(شێرپەنجەی خوێن) و هەوکردنی میزە جۆگە بوون بەردەوام بێت.

٥-رەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ:

هـەندێك جـار پەککـەوتنی سێکسـی ئاگادارکردنەوەیەکـە بـەوەی کەسـەکە تووشـی نەخۆشیەکانی دڵو شەکرەو هەندێك جۆری شێرپەنجە بـووە، چونکە ڤیاگرا ئـەم نیشانانە دادەپۆشێت، لەبەر ئەوە رێژەی مەترسیەکان زیاتر دەبن.

٦-زۆر بـەکارهێنان: بەتـەواوی نـازانرێت تـا چـەند زۆر بـەکارهێنانی ئـەم دەرمانـە زیـان دەگەیـەنێت، لەگـەڵ ئـەوەی بەتـەواوی دەرمـانێکی بێگرفتـە، بـەڵام سـەرچاوەی مەترسـیەکە لەوەدایە کە بەکارهێنـەرانی دەرمانەکـە خـوی پێـوە بگرن و بەتـەواوی پشتی پـێ ببەسـتن بەشێوەیەك ئیتر نەتوانن رەپبوون جێبەجێ بکەن ئەگەر ئەو دەرمانە نەخۆن. بەڵام مـردن زۆربەی جار بەهۆی خراپ بەکارهێنانی دەرمانەکەوە دەبێت.

35

چارەسەرەکانی پەککەوتنی سێکسیی

بەشێوەیەکی سروشتی پەککەوتنی سێکسی لەگەڵ پیریـەتیدا دێـت، بـەڵام پیریـەتی وشەیەکی تەمومژاوییە بەپێی ساڵەکان نـاژمێرێت، بـەڵکو بـەپێی ئاستی دروستی جەستە.. زۆر دەمێکە وتـراوە تەمـەنی مـرۆڤ هاوتەریبـە لەگەڵ بـاری خوێنبـەرەکانیدا، بـۆ نموونـە کەسانێك تووشی رەقبوونی خوێنبەرەکانو بەرزەپەستانی خوێن دەبن کەهێشتا لەسیەکان یا چلەکانیتەمـەندان، کەسـانێکیش هەیـە دەگەنـە هەشـتاو هێشـتا خوێنبـەرەکانو سـووڕی خوێنیـان لەحاڵەتێکی ئاسـاییدایە. هـەر هـەمان شتیشـە دەربـارەی بـاری سێکسـی مـرۆڤ. کەسـانێك لەتەمـەنێکی زوودا ئـارەزوو توانـای سێکسیان لەدەست دەدەن، کـەچی کەسـانێکی دیکە دەگەنە تەمەنێکی زۆرو هێشتا ئاراەدیەکی زۆر هێزی سێکسیان تەواوە.

زۆربەی ژنو مێردان تـا تەمـەنی حـەفتاو هەشـتاش چێـژ لەپەیوەندیـە سێکسییەکانیان وەردەگرن، بەڵکو هەندێك بەتەمەنە تا دوا ساڵەکانی ژیانیـان چێـژ لەپـەیوەندە سێکسیەکان وەردەگـرن هـۆی سـەرەکی ئـەم توانایـەو پارێزگـاری مـرۆڤ بـەهێزی سێکسـیەوە سـەرەڕای هۆکاری بۆ ماوە، کە بریتییە لەبەکارهێنانی مام ناوەندی توانای سێکسیان بەفیڕۆنەدانی ئەو هێزە لەسـاڵە زووەکانی تەمـەنی سێکسیدا، هـۆی دووەمیـش رەچـاوکردنی رێگـا سروشـتییە دروستیەکانە لەژیاندا بۆئەوەی لـەش بەساغی بمێنێتـەوەو پارێزگاری بـەچالاکیو زیندەیی خۆییـەوە بکات، چونکە دروستی سێکسیو دروسـتی گشـتی لـەش زۆر بـەتوندی پێکـەوە گرێدراون، هەریەکەیان کارێکی زۆری لەسەر ئەوی دی هەیە.

پێش ئەوەی بچینە ناو باسی چارەسەری پەککەوتنەوە، وا باشترە، پلەکانی هێزی سێکسیو پەککەوتن بزانین، زانای ئیتالیمانتا گازا Mantegazza ئەو پلانەی بەپێی ئەم خشتەیەی خوارەوە دەستنیشان کردوە:

ژمارە (٠) نەبوونی ئارەزوی سێکسیو نەتوانینی رەپکرد.

ژمارە (١) بوونی ئارەزوویەکی سێکسی کەم، بەلآم توانای رەپبوون نیە.

ژمارە (٢) توانای رەپبوون کزو ماوە کورتە لەکاتی دەست پەردا.

ژمارە (٣) لەکاتی دەستپەڕدا توانای رەپبوون بەهێزە.

ژمارە (٤) رەپبوونی خۆیی لەبەیانیاندا، و نەبوونی لەکاتەکانی دیکە لەگەڵ بوونی هەموو وروژاندنێکدا ژمارە (٥): رەپبوون لەهەموو کاتێکدا، بەلآم بۆ کاری سێکسی لاوازەو ناتوانێت پەردەی کچێنی بدڕێت.

ژمارە (٦): رەپبوون لەهەموو کاتێکداو توانای دڕاندنی پەردەی کچێنی هەیە.

ژمارە (٧): رەپبوونی خۆویست بەهۆی هەر وروژاندنێکەوە بەهێواشی دێت.

ژمارە (٨): رەپبونێکی خۆویستی خێرا لەئەنجامی حەزو ئارەزویەکی زۆر.

ژمارە (٩): رەپبوونێکی خۆویستی بەهێز، ئارەزوو حەزی سێکسی دەهەژێنێتو لەهەموو کاتە جیاوازەکانی شەوو رۆژدا دەبێت.

ژمارە (١٠): رەپبوونێکی زۆر، دەتوانرێت ئاراستە بکرێتو بەپێی خواست بەشێوەیەك مرۆڤ توانای کاری سێکسی بۆ چەند جارێك لەسەریەك هەیە بێئەوەی هیچ خاوبوونەوەیەکی تێدا رووبدات.

لێرەدا پێویستە ئەوە بڵێین: بەکارهێنانی داوودەرمان بەبێ ئاگاداری پزیشك، لەوانەیە کاردانەوەکەی پێچەوانەبێتو ببێتە هۆی زیاتر لاوازیو خراپبوونی باری دروشتی. ئەو دەرمانانە چالاکیەك بەلەش دەبەخشێت کە لەتوانای خۆی زیاترەو بەوەش وردە وردە لەش هیلاكو شەکەت دەبێتو هەمو جارێکیش پێویستی بەبڕی زیاترەو هەر زیادکردنی بڕەکەشی دەبێتە هۆی زیاتر شەتەککردنی لەش، و واتە بەشێوەیەکی زنجیرەیی تا بێت باری کەسەکە بەرەو خراپترو داڕوخانتر دەچێت، و تاوای لێدێت درێژخایەن دەبێتو ئیتر چارەسەری زۆر زەحمەتو گران دەبێت، و لەپاشدا تووشی خەمو خەفەتو ئاخ هەڵکێشانێکی

زۆر دەبێت کە هیچ کەڵکیان نیە. لەزۆربەی دەرمانخانەکاندا دەرمانی بەناو بەهێزکەری سێکسی هەیە کەهێزی شەمشونی پاڵەوان دەدەن بەنەخۆشەکە، بەڵام هەر هەموویان وەك بڵقی سەرئاون، پێویستە نەخۆش بەلایاندا نەچێت‌و هەرگیز بەکاریان نەهێنێت.

ئەم دەرمانانە نەك هەر ئێستاو لەم سەدەیەدا هەن، بەڵکو زۆر دەمێکە لەهەموو کات‌و شوێنێکدا پزیشك‌و نەخۆشانی سەرقاڵ کردوە، و نەخۆش بەهەڵپەداوان دوایان دەکەوێت‌و بەهیوای چاکبوونەوەیەك بەدوای یەکدا دەیان خوات، بەڵام دەرکەوتوە کە هەر هەمویان بێسودن‌و هیچ چارەسەرێکیان پێنیە.

رێگای راست‌و دروست بۆ چاکبوونەوە، رێگای سروشتییە، ئەمەش بێگومان پێوستی بەکات هەیە بۆئەوەی بگاتە ئەنجامێکی باش.

پێش ئەوەی دەربارەی ئەو رێگایانە بدوێین، پێویستە ئەوە بڵێین کە وا باشە ئاراستەی بیرومێشکی نەخۆش بەرەو خۆشی‌و بڕوا بەخۆکردن‌و روبەڕووبوونەوەی ژیان بەئازایەتی بکرێت‌و دورکەوتنەوە لەترس‌و دڵەڕاوکێ چاکترین هەنگاون لەم لایەنەوە، چونکە ترس خراپترین رێگرە لەبەردەم هێزی سێکسی‌دا، پێویستە ئەوە بزانرێت هیچ جۆرێك لەپەککەوتنی سێکسی نیە چارەسەری نەبێت، تەنها ئەو جۆرە نەبێت کەتووشی پیرە پەککەوتەکان یا لەئەنجامی نەخۆشییەکی ئەندامیەوە بێت کە چارەسەری نەبێت.

چارسەری دەرونی‌و جەستەیی راست، مرۆڤ هەر دەگەیەنێتە پلەی چاك بوونەوە، باشترین رێگاش بۆ چاکبوونەوە، فرێدانی ئەو هۆیانەیە کە دەبنە هۆی نەخۆشی‌و لەش بەرەو توانای سروشتی چاکبوونەوە دەبەن‌و دروستی دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی خۆی.

رێگا راستەکانی چاکبوونەوەش ئەمانەن:

یەکەم: فرێدانی ئەو هۆکارانەی بوونەتە هۆی نەخۆشیەکە پێش هەمووشتێك پێویستە هۆی لاوازیەکە بزانرێت‌و لێی دەرکەوێتەوەو دوبارە نەکرێتەوە، چونکە چارەسەر هیچ سودێکی نیە، ئەگەر ئەو هۆیانەی نەخۆشیەکەیان دروست کردوە تا ئێستاش نەخۆشەکە برمێنێت، لەوانەیە هۆکارەکە دەرونی، یا ئەندامی، یا لەئەنجامی هیلاکی‌و شەکەتیەوە بێت،

لەکاتی بوونی هۆکاری ئەندامی‌دا پێویستە چارەسەری ئەندامەکە لەپێشدا بکرێت بۆئەوەی کاردانەوەی نەمێنێت.

دووەم- پشوودان:

پشوودانی تەواو زۆر پێویستە بۆ چاکبوونەوە، و ماوەکەی بەپێی تەمەنی نەخۆشەکەو باری دروستی‌و پلەی لاوازی و دارمانییەوە درێژوکورت دەکرێتەوە، و لەزۆربەی جارەکاندا پشوودان خۆی بەتەنها بەسە بۆ چاککردنەوەی نەخۆش‌و گەڕاندنەوەی هێزە سێکسیەکەی.

پێویستە لێرەدا ئەوە بڵێین کە مەبەستمان لەپشوو دورکەوتنەوە لەکاری سێکسی نیە کە کەسەکە تیایدا چوبێتە ناو ئەوپەڕی هروژاندنی مێشك‌و حەزو ئارەزوەکانیەوە، چونکە ئەمە پشوو نیە، بەڵکو کاریگەریەکەی زۆرترە لەپەنابردنە بەر پەیوەندی سێکسی بەشێوەیەکی ناوەندی، چونکە خۆ دانەبەر وروژاندنی سێکسی بەردەوام‌و بێ بەتاڵکردنەوەی وزەی دەماری دەبێتە هۆی هیلاك کردن‌و ماندوکردنی کۆئەندامی دەماری زاوزێ.

لەبەرئەوە پێویستە کەسەکە لەهەموو ئەو شتانە دورکەوێتەوە کە وریای دەکەنەوەو لەو بارەیەوە دەیهروژێنن،و لەو ماوەیەشدا لەیاریکردنی ژنەکە دوردەکەونەوە، هەروەها هیچ کتێبێك‌و نوسراوێکی سێکسی ناخوێننەوە، پێویستە لەو ماوەیەداو تا گەڕانەوەی باری دروستی لەهەموو کارو شێوەیەکی سێکسی دوربکەونەوە.

سێیەم-خۆراك:

تاقیکردنەوە زانستیەکان سەلماندویانە کە بەدخۆراکی یا کەم خۆراکی کارێکی زۆر خراپ دەکاتە سەر هێزی سێکسی.

بەڵام خۆراکی دروستی باش کارێکی زۆر دەکاتە سەر پاراستنی لەش‌و هێشتنەوەی بەساغی‌و دابینکردنی هێزی تەواو بۆ راپەڕاندنی پێداویستییەکانی ژیانی سێکسی. خۆراکە گۆشتیەکان دەبنە هۆی هوروژاندنی سێکسی، بەڵام خۆراکە روەکیەکان دەبنە هۆی ئەوەی کە کارە سێکسیەکان بەباشی ئەنجام بدرێن‌و ماوەکەشیان درێژبکرێتەوە.

بەشێکی زۆری خۆراکی گەلانی ئێستا تارادەیەکی زۆر لەسەر مادە پرۆتینیەکان بەندنو خوێ کانزایەکانو ڤیتامینەکانیان کەمە ئەگەر مادە پرۆتینەکان زۆر خوران ئەوا دەبنە هۆی کۆکردنەوەی مادە ترشیەکان لەخوێندا، ئەو ترشانەش لەگەڵ خوێندا دەچنە ناو هەموو خانەو هەموو خاڵێکی لەشەوەو ئازاریان پێدەگەیەنن و دەبنە هۆی پەکخستنیان بەتایبەتی کۆئەندامی کوێرە رژێنەکانو رژێنەکانی دیکە. هەرچی خۆراکی رووەکیشە، زۆر پێویستە بۆ پاکردنەوەی خوێن لەترشەکانو بەتایبەتی ڤیتامین (B)و ڤیتامین (A). ڤیتامینی یەکەم کارێکی زۆری لەسەر کۆئەندامی دەمار هەیە، و دووەمیش کارێکی زۆری لەسەر هێزی سێکسیو توانای پیتاندن هەیە. هەر شتێك کار بکاتە سەر چاککردنی دروستی لەش کاریش دەکاتە سەر دروستی سێکسی بۆیە پێویستە زۆر پشت بەخۆراکە باشەکانو ئەوانە ببەسترێت کە مادە وروژێنەرەکانی سێکسیان تێدانیە.

پێویستە رێژەی ئەو خۆراکانەی مادەی تفتیان تێدایە وەك سەوزەو میوەو ماست..هتد، زۆرتر بخورێن لەچاو ئەوانەی مادەی ترشی دروست دەکەن وەك گۆشتو هێلکەو مادە نیشاستەییەکان..هتد، چونکە خۆراکە تفتەکان ترشەکان هاوسەنگ دەکەنو خوێن لەمادە ژەهراویو ئەو مادە پاشەڕۆیانە پاك دەکەنەوە کەدەچنە ناو خوێنو خانەکانی لەشەوە. لەئەنجامی چالاکیو کارلێکە کیمیاییەکانی جەستەدا.

هەرچی ئاڵەتو زەردەچەوەو بەهاراتیشە پێویستە بەپێی توانا لێیان دوربکەوینەوە، هەروەها کەم خواردنەوەی چاو قاوەش. تاقیکردنەوەی زاناکانیش دەریانخستوە کە خواردنەوەی ئەلکهول زیانێکی زۆر بەباری سێکسی دەگەیەنێت،و دەرکەوتوە کە ئەگەر زیادەڕەوی لەخواردنەوەیدا کرا دەبێتە هۆی پەککەوتنی سێکسی، هەروەها دەرکەوتوە ئەگەر کهول بەبەردەوامی چوە لەشەوە کارێکی زۆر خراپ دەکاتە سەر وەتە (گون)و دروستکردنی تۆوەکانو کیمایيو چالاکی رژێنی هۆرمۆنەکان.

بەکورتی پێویستە ئەوانەی تووشی پەککەوتنی سێکسی بوون تا دەتوانن خواردنی گۆشت کەم بکەنەوەو زۆرتر هێکەو شیرو ماستو زەڵاتەو سەوزەو میوەو گوێزو پاقلەمەنیەکان بخۆنو سیرو پیازیش سودێکی زۆریان هەیە لەپاککردنەوەی لولەکانی خوێنو هاندانی سێکسی.

چوارەم- وەرزش:

وەرزشکردن راستەوخۆ سودێکی زۆر بەهێزی سێکسی دەگەیەنێتو یارمەتی چاککردنی دروستی لەشیش دەدات، یاریە وەرزشەکان کاردەکەنە سەر چالاکی ماسولکەکانی لەشو کۆئەندامەکانو بەهێزیان دەکەنو سوڕی خوێنیش چالاك دەکەنو لەژەهرو پیسی دوری دەخەنەوە هەتا وەرزش لەهەوای بەرەڵاو پاکدا بێت ئەوەندە زیاتر سودی تەواو بەلەش دەگەیەنێت.

پێنجەم-گەرماوی ئاوی و شێلان:

گەرماوکردن بەئاوی ساردو بەئاوی گەرم سودێکی بێئەندازە بەکۆئەندامی سوڕان دەگەیەنێت، ئاوی سارد پاڵ بەخوێنەوە دەنێت کە لەرووکاری لەش دورکەوێتەوەو بەرەو دڵ بڕوات، ئاوی گەرمیش لەدڵەوە خوێن بەرەوپێشو روکاری لەش دەهێنێت، هەر لەبەرئەوەشە کەبەئاوی گەرم خۆمان دەشۆین لەشمان سورهەڵدەگەڕێت، هەروەها ئاوی سارد یارمەتی وریاکردنەوەی دەمارەکان دەدات، هەرچی ئاوی گەرمیشە دەبێتە هۆی هێورکردنو ئارامکردنەوەی دەمارەکان باشترین خۆشتن ئەوەیە کە مرۆڤەکە خۆی بداتە بەرئاوی ساردو ئەوسا ئاوی گەرمو لەپاشتردا سارد ئەوسا گەرمو بەو شێوەیە، بەڵام ئەو کەسانەی نەخۆشیە دەمارگیرییەکانیان لەگەڵدایە یا نەخۆشیەکانی دڵیان هەیە پێویستە لەئاوی سارد دوربکەونەوەو هەر بەئاوی گەرم خۆیان بشۆن.

باشترین کات بۆ خۆشتن بەئاوی سارد ئەو کاتەیە کە راستەوخۆ پێشکاری سێکسە، مەبەست لەئاوی سارد لەوکاتەدا خۆشتن نیە بەقەدەر ئەوەی پەیداکردنی جوڵەو لەرینەوەی لەشە. مەلەکردن کارێکی زۆر باشە بۆ لەش، هەروەها شێلان دەبێتە هۆی فراوانیو چالاکی سوڕی خوێنو هێورکردنەوەی دەمارەکان.

شەشەم-گەرماوی خۆر:

تیشکی خۆر باشترین یارمەتیدەری ژیانە، تیشکی خۆر سەرەڕای بوونی تیشکە دیارەکانی گەلێك تیشکی دیکەی نەبینراوی تێدایە کەدرێژی شەپۆلەکانیان درێژو هەندێکیان کورتە،

هەریەك لەو تیشکانە کاریگەری خۆیان لەسەر بونەوەر هەیە، لەناویشیاندا مرۆڤ، باشترین تیشکیشی لەوانە کەکارێکی زۆر دەکەنە سەر لەشی مرۆڤ: تیشکی سەرو وەنەوشەییە، چونکە کاریگەرییەکی فیزیای و کیمیایی و بایۆلۆژی لەسەر لەشی مرۆڤ هەیە بەتایبەتیەکانی دروستکردنی ڤیتامین (D)یە لە لەشدا ئەگەر چەند مادەیەکی کیمیایی لەلەشدا هەبوو، هەروەها کار دەکاتە سەربەهێزکردنی لەش و چالاککردنی.

پێویستە ئەوەش بزانرێت کە شوشەو جل وبەرگ نایەڵن ئەو تیشکانە بگەنە لەش، لەبەرئەوە پێویستە گەرماوکردن بەخۆر، راستەوخۆ لەش بەرووتی بدرێتە بەرخۆر نەك لەودیو پەنجەرەو دەرگاوە.

حەوتەم-چارسەری هۆرمۆنی:

گەلێك هۆرمۆن کاریگەری راستەوخۆ یا ناراستەوخۆیان لەسەر کارە سێکسیەکان هەیە، بەتایبەتی هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکەرژێن Pituitary gland و هۆرمۆنەکانی وەتە Testis.

بۆ نموونە هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن Testosteron ئەو هۆرمۆنەیە وەتە دەریدەدات و کاریگەری راستەوخۆی لەسەر سیفەتە سێکسیەکان هەیەو کۆنترۆڵی هێزی زاووزێ دەکات. ئەگەر گون تووشی نەخۆشی یا لاوازی بوو وای لێهات نەتوانێت بەتەواوی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن بەبڕی سروشتی بڕێژێت، ئەوە بێگومان دەبێتە هۆی تێکدانی کۆئەندامی رژێنەکان و تێکچوونی هێزی سێکسی. لەبەرئەوە لەوکاتەدا بەکارهێنانی ئامادەکراوی تێستۆستیرۆن یارمەتی لەش دەدات کە هێزو زیندەیی خۆی وەرگرێتەوە، بەلام پێویستە ئەوە لەژێر دەستی پزیشکی پسپۆڕو شارەزادا بێت، چونکە بەکارهێنانی لەخۆوە زۆر زیان بەخشە.

هەشتەم-دەرمانەکان:

بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارسەری پەککەوتن تازە نیەو زۆر دەمێکە مرۆڤ ئالودەی بوە، ئەمرۆ گەلێك دەرمان دروستکراوە کە هەندێکیان وریاکەرەوەو هەندێکیان وروژێنەری هەستی سێکسی یا بەهێزکەرن، وەك ئامادەکراوە فۆسفۆریەکان و ئەو دەرمانانەی (مادەی زەرنیق و دامیاناو ئەسترکنین و یوهمبین و کاتاریدین)یان تێدایە.

زۆربەی ئەم دەرمانانە بۆ هەموو کەسێك نابن لەبەرنەوە پێویستە لەژێر چاودێریپزیشکی تایبەتیدا بەکاربێن‌و زۆر ناچار نەبن هەرگیز بەکارنەیەن.

بەتایبەتی کە ئێستا دەرمانی ڤیاگراش پەیدابوەو جگە لەسودەکانی کۆمەڵێك مەترسی بەکارهێنانیشی لەگەڵدایە، وەك لە پێشەوە باسمان کرد.





بەندی هەشتەم

ئەو نەخۆشیانەی بە سێکس دەگوێزرێنەوە

36

ئەو نەخۆشیانەی بە سێکس دەگوێزرێنەوە

لە زۆر کۆنەوە مرۆڤ بۆی دەرکەوتوە کە گەلێك نەخۆشی لە ڕێگای سێکس کردنەوە دەگوێزرێنەوە، زۆربەی ئەم نەخۆشیانە ڕاستەوخۆ لە کەسی یەکەمەوە دەگوێزرێتەوە بۆ کەسی دوەم، لەپاش ماوەیەکی کەم تیایدا دەردەکەوێت. وشەی فەرەنگی(سفلس) یا سوزەنك ماوەکی زۆر بوو ئەو کەسانەی دەتۆقان کە گومانیان لە گواستنەوەی ئەو نەخۆشیانە هەبوو بۆیان، بەلام لەم سالانەی دوایدا بەهۆی بلاوبونەوەی نەخۆشیەکی زۆر ترسناکترەوە (ئەیدز_ Aids) ترس و تۆقینە کە زۆر زیاتربوو.و ئەمەش وای کرد کە گەورەترین ناوەندو سەنتەرە تەندروستیەکانی جیهان سەرلەنوێ مرۆڤایەتی لە مەترسیە زۆر گەورەکان ئاگاداربکەنەوە ، کە بەهۆی کۆئەندامی زاوزێ و لە ئەنجامی سێکس کردندا دەگوێزرێنەوە، تاگەیشتە ئەو ڕادەیەی کە زانینی ئەم نەخۆشیانە و چۆنیەتی گواستنەوەیان لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی پێویستیەکی بنەڕەتیە بۆ هەموو مرۆڤێك، ئامارەکانی ڕێکخراوی دروستی جیهان (WHO) پیشانی داوە کە نزیکەی ٢١ ملێون کەس لەجیهاندا میکرۆبی ئەیدز هەلدەگرن. و نزیکەی یەك ملێون لەمانە لەسەر لێوارەکانی مردن بەهۆیەوە، وهەرلەیەك خولەکیشدا، پێنج کەس توشی ئەم نەخۆشیە لەجیهاندا دەبن، و بەهۆی ئەم نەخۆشیەشەوە ٤ملێون کەس تائێستا لەجیهاندا مردون، لەبەردەم ئەم ئامارە ترسناکانەدا بەتەنها ترس بەس نیە، چونکە ئیعدام قەدەغەی کوشتن و تاوانی لەناو نەبردوە، لە بەرئەوە پێویستیمان بە هەلمەتێکی سەرتاسەری ڕۆشنبیری هەیە کە هۆشمەندییەکی دروستی زانستی ورد لەسەر هەر یەکێك لەم نەخۆشیانە بلاوبکاتەوە، بەشێوەیەك کە ئەم هۆشمەندیە ببێتە بەشێك لە هەناوی خەلکی بۆ ژیانێکی دروستی بێ گرێ. نەك هەلمەتێکی ساتەوەختی و لە پاش ماوەیەك کپ

ببێتەوە، باسی نامێنێت. ئێمە لێرەدا بەشێك لەمێژوی ئەو نەخۆشیانە دەردەخەین کە بەهۆی سێکسەوە دەگوێزرێتەوە، لەپاشدا پۆلێنێکی کورتیان دەکەین، و ئەوسا بەکورتی باسێکی زانستی هەرە گرنگەکانیان و چۆنیەتی خۆپاراستن و چارەسەریان دەکەین.

کورتەیەکی مێژویی

گومان لەوەدانیە، نەخۆشیە سێکسیەکان کۆنن بەقەدەر کۆنی مرۆڤ خۆی، بەڵام مێژویی نوسراوەی ئەم نەخۆشیانە ونن، وزۆر گرانە سەرەتای دەرکەوتنیان بزانرێت، بەڵام لە ئینجیلی پیرۆزدا بەم شێوەیە ئاماژە کراوە((هەر پیاوێکی تووشبوو بە سۆزەنك لەچوکیدا ئەوەنجسە)) بەشی پێجەم ئایەتی سیەم. پێش حەزرەتی عیسا بەپێج سەدە ونیو، ئەبوکرات وەسفی برینەکانی سفلسی کردوە بەشێوەیەك کە لەگەڵ ئەوەی ئەمرۆدا جیاوازی زۆر نیە. هەروەها ئەرستۆ و ئیفلاتون زۆر بەرونی ئاماژەیان بە سوزەنکی قاومیی داوە. لەوەش دەچێت سوزەنك کۆنترینی ئەم نەخۆشیانە بێت.

لەساڵی ١٤٩٣ دا کۆلۆمبس گەرایەوە ئیسپانیا پاش دۆزینەوەی ئەمریکا لە پاش گەرانەوەی بە دوومانگ هەندێك لە کەشتیەوانەکانی تووشی چەند نەخۆشیەکی پێست بون ئەوکاتە ناویان نابوو سورێژەی هیندی، لەپاشدا هەندێك لەو حاڵەتانە لەبەرشلۆنە پەرەیان سەند و دەرکەوت کە سفلسی بون لەپاشدا ئەمە بەهەموو ئەوروپادا بڵاوبوەوە، بەڵام هەندێك لە کەسایەتیە دانیمارکیەکان بێ تاوانی کۆلۆمبس و تاقمەکەیان دەرخست دەربارەی هێنانی ئەم نەخۆشیە لەزەویە نوێیەکەوە،چونکە یەکێك لە نوبلەکان لەساڵی ١٥٠٧ دا دانی بەوەدا نا کەنەخۆشی سفلسی هەبوە و ئاماژەشی بەوەدا کە دانیمارکیەکان زۆر پێش گەشتەکەی کۆلۆمبس ئەم نەخۆشیەیان تێدا بڵاوبوو. سەرەرای ئەمانە هەموی بەم زاونە توانرا تۆژینەوەیەك لەسەر ئێسکە پەیکەری ژنێکی ئەوروپی بکرێت کە پێش گەشتەکەی کۆلۆمبس مردبوو بە نیوسەدە، ئەو تۆژینەوەیە دەری خست کە کەللەی سەرو ئێسکە پەلەکان نیشانەی سفلسیان پێوە بوە لە قۆناغی سێیەمیدا.

هەر چۆنێك بێت دەبێت ئاماژە بەوە بدەین کە سفلس لە ساڵی ١٤٩٤ تا ساڵی ١٤٩٦ لە جنێفدا بڵاوبوەوە، و لە ساڵی ١٤٩٧دا وڵاتێکی ئەوروپی نەمابوەوە، کە تۆماری توشبوونی ئەم نەخۆشیەی تێدا نەبوبێت. و لە ساڵی ١٤٩٨ دا گەلێك حاڵەت لە چین و ئەمریکای باکور دۆزرایەوە پێنج ساڵی پێ نەچوو کە ئەم نەخۆشیە سەرانسەری گۆی زەوی گرتەوە.

ناوی فەرەنگی لە ووشەیەکی گریکییەوە هاتوە کە لە دوو برگە پێکهاتوە یەکەم Cochon واتە پاڵخستن و دووەم Amour واتە خۆشەویستی کە واتە دەبێتە ((پاڵخەری خۆشەویستی-گۆڕی خۆشەویستی)) هتد.. بەلام نەشتەرگەرێکی ئیتالی کە ناوی فراسکاتور بوو لە سالی ١٥٢٠ دا ناوە ڕاستەقینەکەی بەسەردا دابڕی بەهۆی دێڕە شیعرێکی پەروەردەییەوە (Syphilis, Sive Morbus Gallicus) هەروەها ئەفسانەیەکی شاعیری دەربارەی ئەم ناوەی لە دۆرگەی ئەتلەس هەیە، ئاماژە بۆئەوە دەکات کە شوانێکی لاو ناوی سیفولوس بوە. لە خوداوەندی خۆر ڕۆژێك یاخی بوە، و پێشنیازی ئەوەی کردوە کە ئیتر قوربانی پێشکەش نەکرێت، خوداوەندی خۆریش بەوە سزای داوە کە تیشکێکی تۆلە سەندنەوەی بۆ ناردوە جەستەی هەموو کردۆتە پەڵەپەڵەی سور بە زیبکە، لە پاشدا دەردەکە هەموو دانیشتوانی ئەتلەسی گرتۆتەوە.

لە سەرەتادا چارەسەری فەرەنگی بەسیحر و ئەفسون و جادو دەکرا هەروەها بە هەندێك کەش وەك بە ڕۆژوبوون و خێرکردن بۆ ڕازیکردنی ئاسمان، لە پاشدا کولاوی درەختی گایاك Gaiac بەکار دەهات کە درەختێکی ئەمەریکیە، هندیە سورەکانی ئەمەریکا بە کاریان دەهێنا و هەندێك چاکبوونەوەی دەرمکیان بە خۆوە دەدی، لە پاشتردا زۆر بە بلاوی جیوە بەکارهات بە هەموو شێوەکانیەوە، ئەوکاتە نەخۆشی فەرەنگی وەك تاوانبار مامەڵە دەکرا، لە پێشدا نەخۆشەکە بەر قاچی دەدرا تا ئارەزوی کاری خراپەی نەمێنێت، ئەوسا بەشێك لە خوێنەکەیان دەردەهێنا، لەپاشدا بۆچەند جارێك بە گەرماوێکی زۆر لەشیان پاکژ دەکردە، ئەوسا بۆی هەبوو دان بە تاوانەکەیدا بنێت، ئەوکاتە چارەسەری وەردەگرت کە بریتی بوو لە جیوە تێ سوون.

تا سالی ١٩٠٥ نەتوانرا میکرۆبی فەرەنگی جیابکرێتەوە کە لە سەردەستی زانا (Chaudinn)دا بوو، و مرۆڤایەتیش پێویستی بە چل سالی دیکە هەبوو بۆئەوەی چارەسەرێکی سەرکەوتو بەهۆی دۆزینەوەی دژە زیندەگان (Antibiotic)ەوە بەکاربهێنن کە ئەویش پنسلین و کۆمەڵەکەی بوو، لە پاشتردا ڕێگاکانی خۆپاراستن و ڕونەدانی زۆر پێش کەوت، لەگەڵ ئەوەی ئەم کورتە باسەی سەرەوە زۆربەی دەربارەی فەرەنگی بوو، بەلام مێژوی زۆربەی نەخۆشیەکانی دیکەش هەروەك ئەمە وایە، ئەگەر ئەوەمان خستە بەرچاومان کە هەندێك لەم نەخۆشیانە تازەن و ئەوەندە نابێت دۆزراونەتەوە، وەك ئەیدز.

پۆلێنی ئەو نەخۆشیانەی بە سێکس دەگوێزرێنەوە:

دەتوانین ئەو نەخۆشیانە بکەین بە دوو بەشەوە:

١-ئەو دەردانەی لەسەر ناوچەی زاوزێ دەردەکەون.

٢-ئەو دەردانـــەی کـە لـەڕێگای سێکســەوە دەگوێزرێنــەوە بەشـێوەیەکی ڕاسـتەوخۆ یـا ناڕاستەوخۆ.

بەشێوەیەکی گشتی ئەو دەردانە ئەمانەن:

١-فەرەنگی (سفلس) کە بەهۆی سپرنگیە زەردباوەکانەوە دەگوێزرێنەوە.

٢-سوزەنك کە لە ئەنجامی توشبوون بە جووت گۆییە ڤاوەیەکانەوە دەردەکەوێت.

٣-ئەرمەبرین کە بەهۆی چیلکەکانی (دوکری)یەوە پەیدا دەبێت.

٤-دەردە لیمفی فەرەنگی.

٥-گرانیۆلۆسایتەکان.

٦-ئەیدز

سەرەڕای ئەم نەخۆشیە سەرەکیانە گەلێك نەخۆشی دی بـەڕێگای سـێکس دەگوێزرێنـەوە لەوانە:

١-هربس.

٢-هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی B,A

٣-پاپیلۆما papilloma دەبێتە برین لەسەر ناوچەی زاوزێ و کۆم.

٤-ئەرمە بلاو Molliscum Contagiosum کە زۆر لە ناو هەرزەکاراندا زۆرە.

٥-گەڕی.

٦-ڕشك و ئەسپێ.

٧-مشە خۆرەکانی ریخۆڵە وەك ئمیبای زەحیری.

٨-جاردیا.

٩-هەندێك لەو دەردانەی لە سالمونیلاوە پەیدا دەبن.

ئەو هۆکارە گشتیانەی کە دەبنە هۆی بلاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیانە:

١-ئاسانی گواستنەوەو پەیوەندی و هاتوچۆ کە وای کردوە خەڵك بە ئاسانی گەشت بکـەن و نەخۆشیەکان لەناوچەیەکەوە بگوێزنەوە بۆ ناوچەیەکی دی.

٢-بەربڵاوی ئازادی سێکسی کە زۆر لە کۆت و پێوەندە ڕەوشتی و ئاینیەکانی لەناوبردوە.

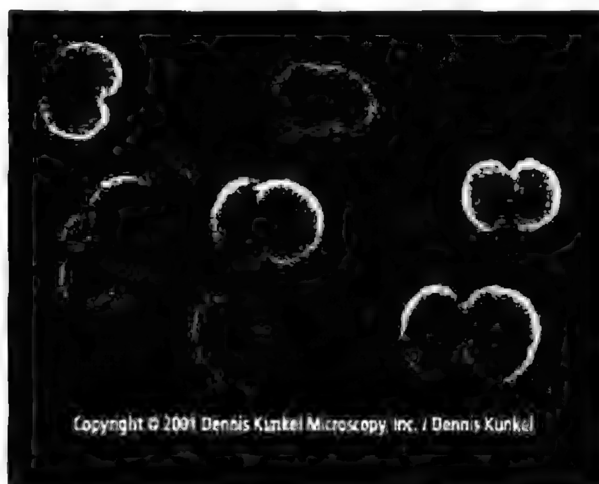
٣-هەتیو بازی کە ئێستا بە هۆکارێکی سەرەکی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیانە دادەنرێت لەناو هەرزەکاراندا.

٤-ئاسانی بەکارهێنانی دەرمانەکانی قەدەغەی سکپڕی کە جاران ڕێگر بوو لە بەردەم سێکس کردنی کچاندا، و ڕێگەدانیش بە منداڵ لە بارچوون لە زۆر وڵاتدا.

٥-کەمی هۆشمەندی و ڕۆشنبیری لەناو زۆربەی خەڵکدا دەربارەی ئەم نەخۆشیانەو چۆنیەتی بڵاوبوونەوەیان، بۆیە زۆر پێویستە بەردەوام هەڵمەتی تێ گەیاندن و ڕونکردنەوەی ئەم نەخۆشیانە هەبێت ب تایبەتی بۆ لاوان. بە تایبەتی، تا هەر کەهەستیان بە بونی نیشانەیەکی ئەم نەخۆشیانە کرد ڕاستەوخۆ بچن بۆ لای پزیشك.

٦-کەمی ڕۆشنبیری و زانیاری لای گەلێك لە پزیشکە گشتیەکان. کە زۆبەی نیشانەی ئەم نەخۆشیانە دەگەڕێننەوە بۆ نەخۆشیەکانی هەستداریەتی و بەوەش هەلی چاکبونەوەی خێرا لەبەردەم ئەو کەسانەدا لەدەست دەدەن. سەرەڕای بەکارهێنانی دەرمانی هەڵە کە زیانێکی زۆر بەو کەسانە دەگەیەنێت. یا دۆزینەوەی نەخۆشیەکە بەلام کەم بەکارهێنانی دەرمانی تەواو دەبێتە هۆی پەرەسەندنی نەخۆشیەکە نەك چاکبوونەوەی ئێستاش لە خواردوە بە کورتی لە هەندێك لەو نەخۆشیانە دەدوێن.

یەکەم: سوزەنك Gonorrhea:



سوزەنك کۆنترین جۆری ئەو نەخۆشیانەیە کە بەهۆی کاری سێکسیەوە دەگوێزرێتەوە، ناوی نەخۆشیەکە لە وشەی (Couler)ی گریکەوە هاتوە بە مانای ڕژاو. ئەم ناوەی هەرمایەوە تا ئەو کاتەی هۆکارەکەی دۆزرایەوە کە

بریتیــە لــە میکرۆبــی Neisseria gonorrhoeae و لــە جــۆری بــەکتریا جــوت گۆییەکانــە Diplococcus، لەبەرئــەوەی نەخۆشیەکە لــە پیاودا دەبێتــە هــۆی کزانــەوە یــا ســوتاندنەوەی جۆگەی میز بۆیە زۆرجار پێی دەوترێت نەخۆشی سوتاندنەوەی میزی، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جۆری سوزەنك بەم میکرۆبە دروست نابێت، بەڵکو لە چەندەها جۆر میکرۆبی جیاجیاوە دروست دەبێت بەلام ٥٠٪ زیاتری هەمووحاڵەتەکانی سوزەنك لە میکرۆبەکە خۆیەوە دروست دەبن.

هۆکاری توشبوون:

وەك وترا هۆکاری توشبوون میکرۆبی کــە لــە جــووت گۆییەکانــە، لــە نــاو خانــەدا دەژی و زۆر حەزی لە خرۆکە سپیەکانە و زۆر لە دەنکۆڵەی قــاوە دەچێت بۆیــە زۆر جــار بــە دەنکە قــاوە نــاو دەبرێــت، ئــەم میکرۆبانــە ســەر بــەخێزانی نایسیریەکانن Nasseria کــە میکرۆبی هەوکردنی پەردەکانی دەماخیش هەر سەر بەم خێزانەیە و دەبێتە هۆی هەوکردنی دەماخ. میکرۆبــەکانی ســوزەنك لــە دەرەوەی خانــە و ئەندامــەکان زۆر زۆر لاوازن بەکــەمێك ئــاو و سابون یا پاکژ کەرەوەکان زۆر بــەزویی لەناودەچن لەگەڵ ئەوەشدا لە توانای داهەیە بۆ چەند سەعاتێك لەسەر لۆکە یا پەڕۆی شێداری گەرم، لە پلەی گــەرمی ژوردا بژین، ئەمــەش هۆکاری ئەو جۆرە سوزەنکانەیە کە بەبێ کاری سێکسی پەیدا دەبن.

دیاریکردن:

بۆ دیاریکردنی ئەم نەخۆشیە، چەند دڵۆپێك لە میزی یەکەمی بەیانی پیاو وەردەگیرێت واتە لە کۆتایی جوکیەوە، وا باشترە کە کەسەکە پێش ٢٤ سەعات لەوەبەر کەمێك ئەلکهول یا بیرە بخواتەوە بۆ زیــاکردنی تێکڕای ســـوزەنکەکە، بـــۆ دەرکــــەوتنی میکرۆبەکــە. لــە ژنیشدا، توێژاڵێــك لــە کێمـــی نـــاو ئـــەندامی زاوزێ وەردەگیرێت لە زێ یــا لــە پێشــەوەی یــا لــە دەمــی منداڵــدان. پێویســتە نـــەخۆش، چ پیـــاو چ ژن پێـــش



وەرگرتنیتوێژاڵەکە لێیان هیچ حەبێکی دژە زیندە (ئەنتی بایوتیک) یان نەخواردبێت، چونکە یەك تاکە حەب لەوانەیە ببێتە هۆی کوشتنی و دیارنەمانی میکرۆبەکە بۆ ماوەیەك، ئەگەر بەرئەنجامەکان لە ژندا بە نێگەتیڤ دەرچوون وا باشترە سەرلەنوێ و بۆ چەند جارێك تاقیکردنەوەکەی بۆ بکرێتەوە.

نیشانەکان:

سەیرکردنی میکرۆسکۆپی لێ وەرگیراوەکەی پیاو یا ژن بوونی میکرۆبەکە پیشان دەدات ئەگەر هەبوو، وا باشتریشە بۆ زیاتر دڵنیا بوون، ڕواندنی (Culture)ی بۆبکرێت لە تاقیگە بۆ ماوەی ٤٨ سەعات لە پلەی ٣٧° سەدی‌دا.

پرسیاری ڕاستەوخۆ دەربارەی ئەوەیە ئایا کاری سێکسی لەگەڵ کەسێکدا کردوە؟ وچانی باوەشگری و دەرکەوتنی نەخۆشیەکە لە نێوان ٢-٤ ڕۆژدایە و جاری واش هەیە ئەم ماوەیە تا نزیکەی مانگێك درێژدەبێتەوە ئەوسا دەردەکەوێت و لە هەندێك کەسیش دا لەپاش چەند کاتژمێرێك نیشانەکانی دەردەکەون، بەڵام لەژندا زۆ جار ئەم ماوەیە ونەو نازانرێت.

لەپیاودا: لە سەرەتادا بەکزانەوە و چوزاندنەوەی سەری چوك لە کونی میزدا، لە دواتردا میزەڕۆی ناو چوکەوە دەست پێ دەکات، کە لە پێش ئەوەشدا شلەیەکی لینجی مەیلەو زەردی



سەوزباو کە بۆنێکی زۆرناخۆشی لێ دێت، چەند دڵۆپێك لەسەر کونی میز دەردەکەوێت، لەوکاتەدا کەسەکە زۆر حەزدەکات میزبکات، هەرچەندێك ئەو میزە بەسەر ئەو ناوچە میکرۆباوییەدا بڕوات زیاتر کەسەکە هەست بە کزانەوە و سوتاندنەوە دەکات، لە زۆربەی جاریشدا لە شەودا بە زۆری چوك لە خۆیەوە ڕەپ دەبێت و بەشێك لە تۆواو دەڕێژێت، لە دوای میزەڕۆ، ئەو ناوچەیە دێت کە شوێنی بەیەك گەیشتنی هەردوو بۆری میزو بۆری تۆواوە، لەوێدا بۆ ماوەیەك میکرۆبەکان دەوەستن، بەڵام ئەگەر چارەسەرنەکرا ئەوا میکرۆبەکان زیاتر بەرەو دواوە دەچن، تا دەگەنە پرۆستات و تۆواوە چیکڵدانە،

ئەوکاتە ئازارێکی زۆر لەناوچەی نێوان وەتە (گون) و کۆم دا دورست دەبێت کە زۆر هەراسانی دەکات، لەوانەشە تای لێ بێت و سەری گێژ بخوات و حەز لە میزکردنی زۆر بکات، کە هەندێك جار میزیشی نایەت.

هەندێك جار میکرۆبەکان بەرەو میزەڵدان و گورچیلەکان دەڕۆن و دەست دەکەن بە هەوکردنیان.

لە هەندێك جاریش دا میکرۆبەکان بەرەو خوارەوە دەبنەوە و بەلولە گوێزەرەوەکاندا بەرەو بوربوخ و تۆواوە بۆریچکەکانی ناو گون دەچن کە زۆربەی جار تیایدا دەمێننەوە و دەست دەکەن بە لە ناوبردنی تۆو پێکهێنەکان Spermatogonia ئیتر کەسەکە توشی نەزۆکی دەکەن، بەڵام ئەگەر هەموی نەگرتبێتەوە هیوای ئەوە هەیە کە کەسەکە بتوانیت لە پاشەڕۆژدا منداڵی ببێت. لە هەندێك لەوانەی چارەسەری خۆیان ناکەن و ئەم حاڵەتە پشت گوێ دەخەن، میکرۆبەکان لە پاش ٢-٥ مانگ دەچنە ناو لینجە پەردەکانەوەو تیایدا ون دەبن، ئەوکاتە چارەسەرکردن زۆر گران دەبێت، و حاڵەتێك دروست دەکات کە پێی دەوترێت سوزەنکی درێژخایەن Chronic Gonorrhea کە ئازاری زۆر کەمترە لە حاڵەتەکەی پێشوو واتە لە تیژەکەی Acute Gonrrhea.

ئەوانەی تووشی درێژخایەنەکەی دەبن، ناوەناوە بەیانیان چەند دڵۆپێکی ڕەنگ خۆڵەمێشی لەسەر کونی میزیان دەبینن و هەندێك جار جلەکانی ناوەوەش پیس دەکەن، زۆربەی جار لەگەڵ ئەو کێمەدا هەندێك پێکهاتوی شێوە دەزولەیی دەردەکەون کە ئەوە بەتەواوی بریتیە لەو ڕووکەشە شانانەی ناوپۆشی میزەڕۆ کە لە ناوچون وبەو شێوەیە دێنە دەرەوە و لە زۆر جاریشدا بەشێك لەو شانانە، یا کێمەکە لەناو میزەڕۆو بۆریچکەکاندا دەمێننەوە، دەبنە هۆی تەسکردنەوە یان و هەندێك جار گرتنیشیان.

لەژندا:

دەرکەوتنی نەخۆشیەکە کەمتر دیارە، و زۆرجاریش ژنی توشبوو، تیایدا دەرناکەوێت و و بگرە خۆشی پێی نازانێت بەڵام دەبێتە هۆی گواستنەوەی بۆ کەسانی دی لە ڕێگای کاری سێکسیەوە بە زۆری پێ زانینی ژن لە ڕێگای کزانەوەی جۆگەی میزەوە دەبێت بە تایبەتیش لەکاتی میزکرداندا، و زۆرجاریش پەڵەی سەوزباو بە جلەکانی ژێرەوە دەردەکەون.

ئەگەر چارەسەری خۆی نەکرد، ئەوا میکرۆبەکان بەرەو زێ دەڕۆن. لەوێ لەناو لینجە پەردەکانی ئەو ناوەدا گەشە دەکەن لە پاشتردا بەرەو ملی منداڵدان دەڕۆن و دەبنە هۆی هەوکردن و شلەیەکی زەردباو لەو ناوچەیەدا دروست دەبێت.

لێرەدا پێویستە ئەوە بزانرێت کە دەرکەوتنی هەموو شلە یا پەڵەیەکی سەوز یا زەردباو لە ژندا مانای ئەوە ناگەیەنێت کە توشی سوزەنك بوە، چونکە زۆر جار میکرۆبی دی ئەم حاڵەتانە دروست دەکەن، بۆیە لێنۆڕینی ئەو شلەو پەڵانە لە تاقیگە زۆر پێویستە لەو ژنانەی بە تەواوی گوێ بە خۆیان نادەن و خۆیان فەرامۆش دەکەن، میکرۆبەکان بەرەو ناو بۆشایی منداڵدان دەڕۆن و زۆر جاریش لە هەردوو جۆگەی فالوبەوە سەردەوکەن، تا دەگەنە هەردوو ڕەحەتی هێلکەدان و بەتەواوی هەوی پێ دەکەن، کەلەم حاڵەتەدا ئازارێکی زۆر بۆ ئەو ژنە پەیدا دەبێت و هەراسانی دەکات، ئەگەر هەر چارەی خۆی نەکرد ئەوا لە ڕێگای تیسکەکانی کۆتایی جۆگەی فالوبەوە دەگەنە هێلکەدان، و دەچنە ناو چیکڵدانەکانی گرافەوە لە هێلکەداندا و دەست دەکەن بە لەناوبردنی هێلکە پێکهێنەکان، و بەوەش ژنەکە تووشی نەزۆکی دەبێت.

لە هەندێك باری دەگمەندا میکرۆبەکان لە ڕێگای ڕەحەتیەکانی جۆگەی فالوبەوە دەچهنە ناو هەناوی لەشەوە دەست دەکەن بە هەوکردنی ئەو ناوچانە ئیتر ژیان لەبەر ئەو ژنە هەڵدەگرن و ئازار و گزانەوەی زۆر زۆر دەبێت، لەوێشەوە دەچنە ناو کۆئەندامەکانی لەشەوە و هەر هەموویان هەو پێ دەکەن، مەترسی ئەم حاڵەتە لەوەدایە کە ئەم میکرۆبە دەبێتە هۆی دروستکردنی کێم. زۆرجار ئەو کێمانە بەر ئەندام و. کۆئەندامەکانی ناو لەش دەکەوێت دەیانئوسێنێت بە یەکەوە وەك کەتیرە، ئیتر هەمیشە بەرێی پزیشك و لێنۆڕینەکانەوە دەبن بۆ چارەسەر و زۆربەی جاریش پزیشك هۆکاری سەرەکی ئەو ئازارانەیان نا دۆزێتەوە و بەوەش دەکەونە بەر بەکارهێنانی جۆرەها دەرمانی بێ سود و زیان بەخش لە ماکە ترسناکەکانی ئەم میکرۆبە گەیاندنیەتی بە پەردەکانی دڵ و ماسولکەکان و ئێسك و ڕیخۆڵە و چاو گەلێك ناوچەی دی کە هەر هەموویان تووشی پەککەوتن، و ئازار و لەناوچون دەبن، و زۆر جاریش لەچاودا دەبنە هۆی کوێری.

چارەسەر:

لەگەڵ دۆزینەوەی پەنسلین و بەکارهێنانی مەترسی هەرە سەرەکی ئەم نەخۆشیە کەم بووەو نەما، چونکە بە چەند دەرزیەکی زۆر کەمی پەنسلین ئەم میکرۆبە لەناودەچێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا دەرکەوتوە کە هەندێك جۆری میکرۆبەکە بەرگریان دەربارەی پەنسلین و هەندێك لەلێ وەرگیراوەکانی پەیدا کردوە.

لەبەرئەوە ئێستا لەگەڵ پەنسلینەکەدا گەلێك دژەزیندە (ئەنتی بایوتیکی) دی بەکاردێت ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO دەرمانەکانی:

Spectinomycin، Cettraxone، Ciprofloxacin زۆر بە باش دەزانێت بۆ ئەم نەخۆشیە، لە بەریتانیا تا ئێستاش Amoxycilin بە یەکێك لە هەرە باشترین دەرمان دادەنرێت.

لە ڕوسیا ofloxacin 400 mg بەکاردێت شان بەشانی Ciprofloxacin.

شایانی باسە ئامارەکان تا ئێستاش بوونی زۆری ئەم میکرۆبانە لەناو خەڵکدا پیشان دەدەن بۆ نمونە: ئاماری ساڵی ٢٠٠٠ لە ئەمەریکا دەری خست کە لەو ساڵەدا ٢٩٣,٩١٧ کەس توشی ئەم دەردە بون، لەگەڵ ئەوەی بەشێکی زۆریش تۆمارنەکراوە چونکە نەچون بۆ نەخۆشخانە و لە شوێنی دی تیمارکراون. باشترین ڕێگای خۆپاراستن بریتیە لە ڕۆشنبیرکردنی خەڵك بەتایبەتی لاوان بە مەترسیەکانی ئەم نەخۆشیە لە ڕێگای خوێندنگە و گۆڤار و ڕۆژنامە و تەلەفزیۆنەوە، تا دوربن لەو کارانەی ئەم جۆرە نەخۆشیانەیان بۆدروست دەکات.

فەرەنگی (سفلس Syphilis)

نەخۆشیەکی کێمی گشتیە، و زۆربەی جار لە ڕێگای سێکسەوە دەگوێزرێتەوە بەهۆی میکرۆبێکەوە کە پێی دەڵێن: Treponema pallidum، کە بریتیە لە میکرۆبێکی شێوە لولپێچی (سپرینگی) بە ئاسانی لە ناوەندی دەرەوەی لەشدا دەمرێت، واتە لە وشکانی، پاکژکەرەوە جیگەییەکان، بەڵام توانای ئەوەی هەیە کە لە ڕێگای ویلاشەوە بگاتە کۆرپەلە.

فەرەنگی بە هەرە گرنگترین نەخۆشیە سێکسیەکان دادەنرا، بەلام دوای دۆزینەوەی ئەیدز، بۆتە دوەم نەخۆشی لەم بوارەدا، لە ٩٠٪ی ئەم نەخۆشیە بەهۆی کاری سێکسیەوە پەیدا دەبێت و لە ٨٪ی لە ڕێگای ماچکردنەوە و ئەو ٢٪شی کە دەمێنێتەوە بەهۆی بەکارهێنانی ئامرازەکانەوە دەبێت وەك ئامرازی ریش تاشین، شتومەکی یاری، پیاڵە،

پەرداخ هتد.. بۆیە لەسەر ئەوانە پێویستە کە لەگەڵ کەسێکی سفلساویدا دەژین زۆر بەئاگادارییەوە شتەکانی پاکژبکەنەوە پێش بەکارهێنانیان.

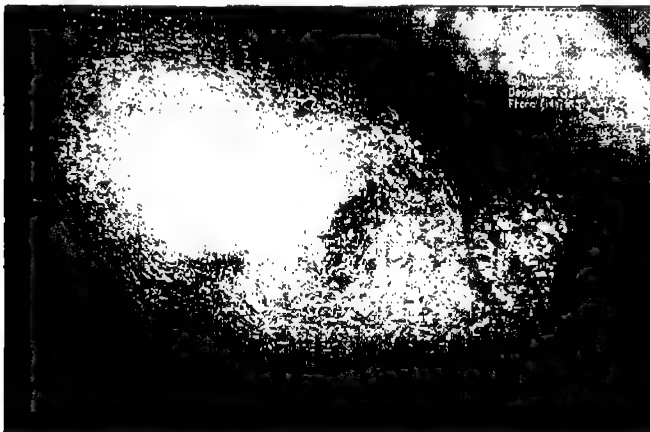


قۆناغەکانی سفلس:

سفلس دەتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر دورو درێژ لە لەشی مرۆڤدا بژی کە جاری واهەیە لە ٣٠ ساڵ تێپەڕ دەکات، بۆ ئاسانکردنی تێگەیشتنی ئەم نەخۆشیە هەنگاوەکانی دەکەین بە چوار قۆناغەوە.

قۆناغی یەکەم:

بە دوو هەفتە دوای کارە سێکسیەکە پەیدا دەبێت، و لە زۆرباری دەگمەنیشدا لە ڕێگای درز و قلیشی پێستەوە دەچێتە ژورەوە، سەرەتای دەرکەوتنی پەیدابوونی برینێکی شێوە خڕ دەبێت کە زۆر ڕەقە لەبەرئەوە پێی دەڵێن ڕەقە برین، کە جاری وا هەیە قەبارەکەی گەورە دەبێت و بەئاسانی دەبینرێت، ئەم برینە



بەزۆری لەسەر کۆئەندامی زاوزێی دەرەوە پەیدا دەبێت و هەندێك جاریش لەسەر لێوەکان، کاریگەری ئەم برینە لە سەر ڕژێنە لیمفاوییەکان زۆر نیە و بە سادەیی دەردەکەوێت، ئەو شوێنانەی لەسەری دەردەکەوێت بە زۆری لە نێردا بریتیە لە سەرچوك، هەندێك جار لە سەرپەنجە، زمان، ناودەم، لێو، لە ژنیشدا، لەسەر لچەکانی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێ، لچەکانی ناوەوە، ناو زێ، ملی منداڵدان، کۆم، هەمیشەش ئەم برینانە بێ ئازارن بە زۆری ئەم

برینە ڕەقە بۆماوەی دوو تا سێ مانگ دەمێنێتەوە، و هەندێك جار لە خۆیەوە دیارنامێنێت، ئەوکاتە قۆناغی دووەم دەست پێ دەکات.

قۆناغی دووەم:

میکرۆبەکە لەپاش دوومانگ ژمارەیان زۆر دەبێت و بەهێزدەبن و بەملیۆنەها بەناو لەشدا بڵاودەبنەوە، ئەو کاتانە ئەندامەکانی لەش وەك هێرشێکی پێچەوانە هەوڵ دەدەن بیانکەنە دەرەوە، بۆ ئەمەش پێست لە دەرەوە دەست دەکات بە دروستکردنی زیبکەی ورد ورد هەر زیپکەیەك بە ملیۆنەها میکرۆبی سفلسی تێدایە کە توانای تەنینەوەیان زۆر بەهێزە، و لە زۆر جاریشدا سەرتاپای لەش دەتەننەوە بە پەڵەی سور، و لە هەندێك جاری دیدا زیپکەکان زۆر بچوکن و کەسەکە زۆر هەستی پێ ناکات.

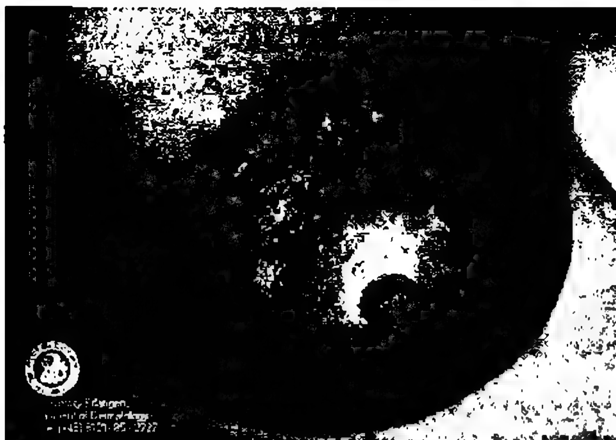
ئەم زیپکانە لە پێستەوە بەرز دەبنەوە، و دوو دووش بەدورییەکی دیاریکراو لەیەکترەوە دورن، ڕەنگیان زەرد وەك مس، ئەگەر فەرامۆشکرا دەبینرێت زۆربەی ناوچەکانی لەش دەگرێتەوە، و لە پاشتردا لەناو هەناویشدا سەرهەڵدەدا وەك ناوچە شێدارەکانی



وەك بۆری میز و موسڵدان، ناوپۆشی دەم و گەرو و سورێنچك، کە لەم بارەدا لەوانەیە ببێتە هۆی خنکان، هەر لەم قۆناغەدا ئازارێکی زۆر لە ئێسکەکاندا پەیدا دەبێت، لەوانەیە قاچەکان بئاوسێت، سەریەشە پەیدا بێت، لەم بارەدا ئەگەر جوتبوونی لەگەڵ هەرکەسێکدا گرد تووشی دەکات.

قۆناغی سێیەم:

ئەم قۆناغە لەپاش دوو تا سێ ساڵ پەیدا دەبێت، زۆربەی میکرۆبەکان لەم حاڵەتەدا پێست بەجێ دەهێڵن و بەرەو ناوەوەی لەش دەڕۆن، بە تایبەتی دەگەنە ئەندامەکانی ناو



هەناو پڕیان دەکەن لە میکرۆب، لە هەر شوێنێکدا کۆبوونەوە دومەڵی کێمی لێ پەیدا دەکەن، ناوچەکانیش بە زۆری بریتییە لە دەماغ، مەڵاشو، بەربەستی لووت، ئێسکەکان، جگەر، لە زۆربەی ئەو کەسانەی توشی دەبن، بەربەستی نێوان هەردوو کونە لووت دەشکێت و لووت بەناودا دەقوپێت، ئەگەر لە دەماخیشدا کۆبونەوە، زۆرەی جاردەبنەوە هۆی ئیفلیجی.

قۆناغی چوارەم:

لە مانەوەی زۆرتردا، دەگەنە دڵ، و گورچیلەکانیش هەروەها دەتەنن‌ەوە بۆ ناو خوێنبەرەکان، و هەویان تووش دەکەن، ئەوکەسانە بە زۆری لەم قۆناغەدا بەسەکتەی دڵ دەمرن، زۆر جاریش دەچنە دەمارەکانەوە دەیان ئاوسێنن، چاو تووشی کوێری دەکەن، لە کۆتایی ئەم قۆناغەدا بەرەو دڕکە پەتکیش دەچن و کەسەکە تووشی ئیفلیجی نیوەی خواروی لەش دەبێت و جوڵە لە لەشدا زۆر گران دەبێت، هەروەها زۆ جار گلێنەی چاو تووشی چەق بەستن و ڕاوەستان دەبێت

سێیەم: نەرمە برین: Soft cancer

ئەمەش نەخۆشیەکی سێکسیە واتە لە ڕێگای کاری سێکسەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەگوێزرێتەوە، زۆرجار ئەم نەخۆشیە لەگەڵ سفلس دا تێکەڵ دەبێت لەبەرئەوەی ئەو برینەی یەکەم جار دروست دەبێت زۆر لە هی سفلس دەچێت، بەڵام جیاوازی سەرەکی لەگەڵ ئەودا ئەوەیە برینەکەی ئەم نەرمە و تاراپەکیش کزانەوەو ئازاری هەیە و زۆر جاریش لەم لاولای بەشی ناوەوەی ڕان پەیدا دەبێت و کەمتر لەسەر چووك و کۆئەندامی زاوزێی ژن دەردەکەوێت، ئەم نەخۆشیە لە هەندێك وڵاتی هێڵی کەمەرەیی زۆرە، هەروەها لە ئەوروپا و ئەمەریکاش توشبوی دیری هەیە.







هۆكاری توشبوون:

بەهۆی بەكتریایەكی چیلكەییەوە پەیدا دەبێت كە زانا دوكری (Ducrey) لە ساڵی ١٩٠٥دا دۆزیەوە، بۆیە پێی دەڵێن چیكلەكانی دوكری. ماوەی هەڵهاتنی ٢-٤ ڕۆژە، لەوانەشە لەوە كەمتربێت (ڕۆژێك یا دو ڕۆژ) لەوانەشە درێژبێتەوە بۆ (٦-١٠) ڕۆژ بەڵام لە هیچ حاڵەتێكدا لە ١٥ ڕۆژ تێپەڕنابێت پاش كارە سێكسیەكە، ئەوەی ئاشكرایە ئەوەیە ئەم نەخۆشیە تەنها بەكاری سێكسی دەگوێزرێتەوە.

نیشانەكانی:

سەرەتای نیشانەكانی بە تاكە برینێك یا چەند دانەیەكی بە ئازار دەست پێ دەكات، لەم لاولای ڕان یا نزیك ناوچەی زاوزێ یا لە سەری ئەم برینانە سور یا پەمەیین لە ڕەنگدا، ئازاریان زۆرە و كەسەكە تاڕادەیەك بێ تاقەت دەكەن، هەروەها لەپاش چەند ڕۆژێك گرێ لیمفەكان دەئاوسێن، دەتوانرێت بەهۆی تاقیگەوە میكرۆبەكان دیاری بكرێن، لە كاتی چاندیشیدا لە دەفرەكەدا شێوەی زنجیری پاسیكلێك دروست دەكات.

٤-هەرپس Herpes

یەكێكە لە نەخۆشیە ڤایرۆسیە هەرە دیارەكان كە لە ڕێگای سێكسەوە دەگوێزرێتەوە، ساڵانە نزیكەی نیو ملیۆن حاڵەتی نوێی ئەم نەخۆشیە دیاری دەكرێت، نەخۆشیەكە هەردوو توخمەكە دەگرێتەوە و شكستیەكی زۆر لە هەندێك قۆناغدا بۆ كەسەكە دروست دەكات و لەبارەی دەرونیەوە دەبێتە هۆی كێشەیەكی دڵ تەنگی بۆ كەسە توشبوەكە.



وشەی (Herpes) واتە خۆخشان بەهێواشی وەك مار ئەمەش ناوێکە زۆر دەگونجێت لەگەڵ ئەو بارەی دروستی دەکات، چونکە کێم و تێکدان لە خانەکاندا دروست دەکات، بەلام پاش ماوەیەك دیارنامێنێت، ئەوەندەی پێ ناچێت جارێکی دی وەك مار دەردەکەوێتەوە پاش خۆشاردنەوەی. ئەم نەخۆشیە لە ئەمریکا ترس و تۆقاندنێکی زۆری بۆ لاوان دروست کردوە تا ئەو ڕادەیەی کە هەندێکیان لەسەر کراسەکانیان نوسیوە ((تووشی هرپس نەبووم)) I am not herpic

هۆکاری توشکەر:

- Small, painful sores or blisters
- Usually heal in 1–3 weeks
- Can come back weeks, months, or years later
- Sexually transmitted virus



هۆکاری توشکەر ڤایرۆسێکە بەناوی (Herpes Simplex Virus) یا (HSV) کە سەربە خێزانی (Herpes viridae)یە لەناو ئەم خێزانەدا زیاتر لە ٥٠ جۆر هەیە کە توشی مرۆڤ و گیانەوەر دەبن، لە ناویاندا پێنج جۆریان تایبەتن بە مرۆڤ، لەوانەشە هرپسی ساکارو ڤایرۆسەکانی (HSV_1, HSV_2) و ڤایرۆسی شنگلس Shingles و ئاوڵە Chicken pox و ڕژێنە تا glandular feve هرپس لە ڕێگای سێکسەوە دەگوێزرێتەوە بەلام بۆ خۆش بەختی ئەو کەسەی توشی دەبێت نابێتە کەسێکی گوێزەرەوە بۆ کەسانی دی لە سەرەتادا، لەبەرئەوە دەتوانیت ژیانێکی پڕ سۆز و سێکسی سروشتی لەوکاتەدا بۆ خۆی بژی.

نیشانه و دیاری کردن:
دەتوانن دوو جۆر هەرپس دەست نیشان بکەین:

١-هرپسی ساکار Simple Herpes یا که زیبکه (HSV_1) له دەوری دەم دەردەکەوێت.

٢-هرپسی سێکسی Genital Herpes یا که (HSV_2) که له ڕێگای کۆئەندامی زاوزێوه دەگوێزرێتەوه، لەگەڵ ئەوەشدا ڕوودەدات جۆری یەکەمیش بەهۆی کۆئەندامی زاوزێوه بگوێزرێتەوه.



Sores and blisters due to Herpes

هرپسی جۆری دووەم بە زۆری زیبکەی بچوکی پڕ لە کێم لە دەوروبەری چوك، ئەندامی مێ، کۆم و موسەڵدان دەردەکەوێت، ماوەیەك دیارنامێنێت بەلام سەرلەنوێ هەڵدەداتەوه، لە سەرەتادا لە شێوەی کەفی بچوك بچوکدایه و زۆر جاریش پڕ دەبێت لە کێم، لە پاشتردا زۆر دەبێت و بەشێکی ئەو ناوەیە دەتەنێتەوه.

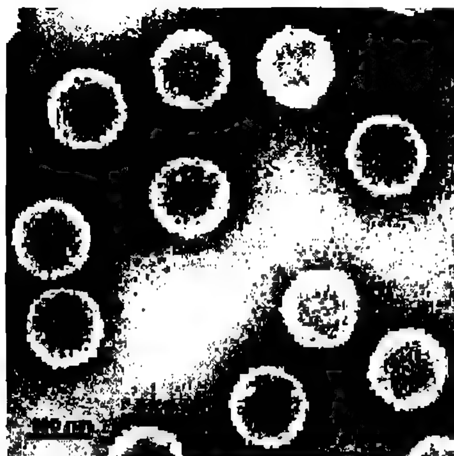
ئازار لە شوێنی زیبکەکاندا هەیە و لە ژندا زۆر جار دەردراوی زێشی لە گەڵدایە، زۆر جاریش لە پیاویشدا سوزەنکی لەگەڵدایە، یا شلاوێکی لێ دێتە دەرەوه، چیکڵدانەکان لە شێوەی چەپکە گولێکدا کۆدەبنەوه، لەپاش ماوەی چەند سەعاتێك دەکرێنەوه، لە شوێنی خۆیاندا برین بەجێ دەهێڵن، لەوانەیە ئەم برینانە لەگەڵ یەکدا یەك بگرن، شێوەیەکی گەورەتری کراوه دروست بکەن.

توشبوونەکە لە نێوان ٨-١٥ ڕۆژدا پەرە دەسێنێت، و لەپاشتردا توێکڵێکی درەوشاوه دروست دەکات و دەوەرێت بی ئەوەی هیچ چاڵێك لە پاش خۆی بەجێبهێڵێت.

وەك وتمان لە زۆربەی جاردا ئەم زیبکانە، یا ئەم چیکڵدانە بچوکانە ون دەبن نامێنن، بەلام بە زۆری هەر پاش ٥١ ڕۆژ جارێك دەردەکەونەوه، هەندێك جار نەخۆشەکە وا دەزانێت بە تەواوی چاك بۆتەوه، بەلام جاری وا هەیە لە پاش ساڵێك یا ١٠ ساڵ لێی هەڵدەداتەوه، باری دەرونی و خەمۆکی و کێشە تەنگژەکانی دەرون و شۆکی سۆزی سەرەڕای کەوتنە

سەرخوێن و هەوکردنەکانی کۆئەندامی زاوزێ، ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە هەڵدانەوەی ئەم نەخۆشیەدا. لە ماکەکانی توشبونی چاوە، و زۆربەی جاریش دەبێتە هۆی کوێری، هەندێك جاریش میکرۆبەکە دەگاتە دەماخ. لە تاقیکردنەوەکانیشدا دەرکەوتوە کە ئەم میکرۆبە زۆر جار دەبێتە هۆی شێرپەنجەی مناڵدان.

دیاریکردنی میکرۆبەکە بە گەلێك ڕێگا دەکرێت لەوانە:



١-دیاریکردنی خانەیی هرپس: بریتیە لە وەرگرتنی توێـژاڵ لە ملی مناڵدانەوە و لە پاشدا بۆیەکردنی بە بۆیەی بابا نیکولا. تیایدا گەلێك خانە دەردەکەوێت کە ناوکی قەبارە گەورەیان تێدایە پێیان دەوترێت (Syncitia).

٢-چاندنی خانەیی: ئەمە ڕێگایەکی زۆرباشە بەلام پێویستی بە تاقیگەی باش هەیە.

٣-دیاریکردن لە ڕێگای زەرداوی خوێنەوە: ئەمە تەنها بۆ حاڵەتە سەرەتاییەکانی باشە.

٤-لە ڕێگای کارلێکی نێوان دژەتەن Antibody و دژپەیدا کەرەوە Antigen.

لە دیاریکردنی نەخۆشیەکەدا بۆ پیاو، پزیشك لێنۆڕینێکی ورد بۆ چووك penis پەردەی گون Scortum ورێکە rectum، ئەم لاولای ڕانەکان، دەردراو لە میزەڕۆوە discharge from urethra دەکات و زۆر جاریش ئەم دەردراوە و دەردراوی دیکەی کۆم دەنێرێت بۆ تاقیگە بۆ لێنۆڕین.

بۆ ژنیش:

لێنۆڕینی زێ Vagina ملی مناڵدان Cervex و لێنۆڕینی دەرەکی حەوز pelvic لێنۆڕینی لچەکانی ئەندامی مێ Labia، هەروەها شوێنی نێوان ئەندامی زاوزێ و کۆم دەکات. و هەر دەردراوێك هەبوو دەینێرێت بۆ تاقیگە.

بۆ ژن و پیاو پێکەوە:

لێنۆڕینی تەواوی گرێ لیمفەکان Lymph nodes دەکات، چونکە وەك وتمان، هەوکردن و هەڵئاوسانی ئەم گرێیانە نیشانەیەکی دیارن بۆ توشبوون.

ئەو شتانەی کە پێویستە پیاو ژن دەبارەی ئەم میکرۆبە بیزانن:

١-HSV لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەگوێزرێتەوە ئەگەر یەکێکیان لە سەر پێستی لەناوچەی زاوزێ، دەموچاو، دەم، بن هەنگڵ، بن ڕانەکان ئەو زیبکانەی پێوە بوو. کە هەندێك جار ڕاستەوخۆ بەلێخشاندنی پێست بە پێستی ئەوی دی دەگوێزرێتەوە.

٢-بە دەستێوەردان و تەقاندنی زیبکەکان و هاتنە دەرەوەی کێم و دەردراوەکان لە ڕێگای هەر قڵیشێك یا برینی پێستی ئەوی دیکەوە دەگوێزرێتەوە، چونکە پڕن لە میکرۆب.

٣-بۆ هەندێك کەس، کاتێکی تایبەتی هەیە کە میکرۆبەکان تیایدا زۆر چالاك دەبن و زۆر بە ئاسانی دەگوێزرێنەوە.

٤-بەکارهێنانی کۆندۆم Latex condom تارادەیەکی باش مرۆڤ لە گواستنەوەی ئەم میکرۆبە بەکاری سێکسی دەپارێزرێت.

٥-زۆر بەئاسانی ئەم میکرۆبە لە کەسێکەوە کە نازانێت تووشبوە دەگوێزرێتەوە بۆ کەسێکی دی لە ڕێگای سێکسەوە یا ماچ و دستێوەردان و هەر ڕێگایەکی دیکە دەبێت.

٦-باشترین ڕێگا بۆ پاراستنی کەسەکەی دی لە توشبوون، ئەوەیە هەر کە کەسی یەکەم هەستی کرد کە ئەم میکرۆبەی توشبوە بەخێرایی سەری پزیشك بدات و بکەوێتە لێنۆڕینی تەواوی خۆی بۆ ئەوەی ئەوی دیکە بپارێزێت لە توشبوون.

٧-وەرگرتنی دەرمان و چارەسەر زۆر بەخێرای باشترین ڕێگایە بۆ لە ناوبردنی میکرۆبەکان پێش ئەوەی تەشەنە بکەن.

٨-دەربارەی ئەو پرسیارەی دەکرێت: ئایا لە ڕێگای تەوالێت یا سابون، خاولی، جل و بەرگ و ئەم شتانەوە دەگوێزرێتەوە، وەڵامی تەواو، نەخێرە، چونکە بە زۆری میکرۆبەکە زۆر لاوازە، لە دەرەوە بە ئاو، سابون، یا هەر بە ئاسایی بۆماوەیەك لە دەرەوەی جەستە خۆی دەمرێت.

٩-هەندێك جار لە ڕێگای میزی گەرمەوە بۆ سەر تەوالێتی خۆرئاوایی، بۆماوەی چەند خولەکێك دەمێنێتەوە، ئەگەر کەسێك لەو چەند خولەکەدا لەسەری دانیشت، لە ڕێگای کۆمەوە یا زێوە، یا کونی چوکەوە، لەوانەیە بچێتە جەستەوەو توشی بکات. بۆیە پاش

ئەوەی هەر کەسێك لەسەر ئەو تەوالێتانە دادەنیشێت، پێویستە بە دیتۆڵ، یا ئاو و سابوناو بشۆرێت ئەوسا کەسێکی دی لەسەری دابنیشێت.

پێنجەم: ئەیدز Aids

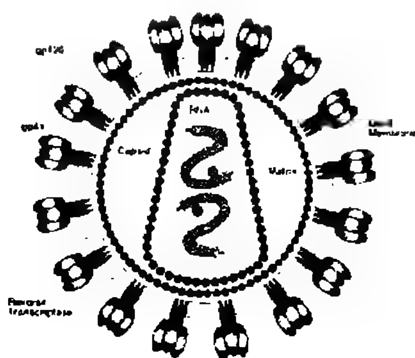
ووشەی Aids کورتکراوەی

(Acquired immunodeficiency Syndrom)ە واتە کۆنیشانەی کەمی بەرگری وەرگیراو.. کە نەخۆشیەکی کوشندەی زۆر مەترسیدارە، بەهۆی جۆرە ڤایرۆسێکەوە پەیدا دەبێت کە پێی دەڵێن: (H.I.V)و کورتکراوەی:

(Human immunodificiency Virus)ە

و سەر بەکۆمەڵەیەکە پێی دەوترێت (Retrovirus) کە هێرش دەکەنە سەر کۆئەندامی بەرگری immune systemو تێکی دەشکێنو وا لە کەسەکە دەکەن بەرگری بۆ وەرگرتنی نەخۆشیەکان نامێنێت، چ نەخۆشیە بەکتیری و ڤایروسیەکان، یا ئەو نەخۆشیانەی بەنەخۆشی پیس Malignancies دادەنرێن هەروەها نەخۆشیەکانی تێکچونە دەمارییەکان Neuro logical disorders. بۆ یەکەمجار ئەم نەخۆشیە لە ساڵی ۱۹۸۱دا دۆزرایەوە، لە ساڵی ۱۹۸٤ دا لە هەردوو وڵاتی فەرەنسا و ئەمریکا میکرۆبەکەی جیاکرایەوە، میکرۆبەکە دوو شێوەی هەیە HIV-1و HIV-2 بەشی هەرە زۆری نەخۆشیەکە بۆ HIV-1 دەگەڕێتەوە. تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە کە ئەم ڤایرۆسە زۆر لە جۆرە ڤایرۆسێکی دی دەچێت کە پێی دەوترێت (SIV) واتە Simian immunodeficiency virus کە تووشی جۆرە مەیمونێکی شەمپانزی Champanzee دەبێت پێی دەڵێن pan troglodytes troglodytes.

لە ناوەڕاستی خۆرئاوای ئەفەریقا دەژی، لەو ناوچەیەدا ئەم جۆرە مەیمونە بۆ خواردن ڕاودەکرێت، بڕواکەش وایە کە لە کاتی سەربڕین دا ئەم ڤایرۆسە لە خوێنی مەیمونەکەوە گواسترابێتەوە بۆ خوێنی کەسێك و بوبێت بە (HIV) و بەو شێوەیە پەرەی سەندبێت، ئێستا ڕێژەی مردن لە توشبوانیدا بە زیاتر



له ۹۰٪ مەزەندە دەکرێت و مەترسیەکەش لەوەدایە کە ساڵ بە ساڵ ژمارەی توشبوانی لە زۆربوندایە و ۸۰٪ توشبوانی ئەم میکرۆبە لە ئەمریکادایە و هەر لە ئەمەریکاشەوە بەرەو کەنەدا و بەرازیل و گەلێك لە وڵاتە ئەوروپییەکان ڕۆیشتوە، و ژمارەیەکی زۆری توشبوان لە هایتی و بەشێکی زۆریش لە ئەفەریقا هەیە.

بەشێکی دیار لە نێردا دەرکەوتوە کە ۱۷٪ی ئەمانە ئەوانەن کە دەرزی بێهۆشکەر لە خۆیان دەدەن و ۳٪ش ئەوانەن کە خوێنی کەسانی دیکەیان بۆ دەگوزرێتەوە.

بەشێکیش لە ڕێگای گوێ سمینەوە توش دەبن،ئەوانەی دی هەموو لەڕێگای کاری سێکسیەوە توش بوون.

لە منداڵیشدا، ۷۰٪ یان ئەوانەن کە لە باوانی توشبوەوە، تووش بوون ۱۵٪ یان ئەوانەن کە خوێنی کەسانی دیکەیان وەرگرتوە.

لەئەفەریقادا توشبوون لە نێوان هەر دوو توخمەکەدا وەك یەکە، سۆزانیەکان بەسەرچاوەی سەرەکی نەخۆشیەکە دادەنرێت، بەڵام لە خۆرهەڵاتیناوەڕاستدا هیچ ئامارێکی وردنیە بۆ ڕێژە و ژمارەی توشبوان.

ڤایرۆسەکە لە خوێن و تۆواو لیکدا دەژی، لەم دوایەشدا دەرکەوت کە لە فرمێسکیشدا دەژی، توشبوون بەهۆی کاری سێکسی دوبارەبوەوە بەتایبەتی لەوانەی لادانی سێکسیان هەیە ڕوودەدات یا لە ڕێگای دەرزی لێدان و خوێن گواستنەوەو یا لەڕێگای دایکەوە بۆ کۆرپەلە پێش لە دایك بوون، یا لە کاتی بووندا، یا لە پاشتردا بەماوەیەکی کەم.

تا ئێستا لە هیچ توژینەوەیەکدا دەرنەکەوتوە کە بەهۆی مێرد یا پەیوەندی ناو خێزان و خوێندنگەکە و جەنجاڵیەوە بگوێزرێتەوە، یا لە ڕێگای خۆراك و هەواوە.

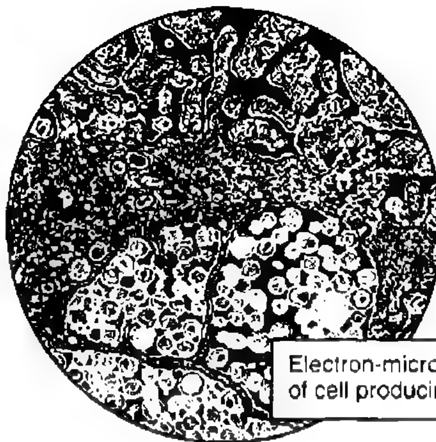
هەڵهاتن:

تا ئێستا نەزانراوە، بەڵام بە تێکڕا لە نێوان چەند هەفتەیەك و دوو ساڵ و نیودا دەبێت، بەڵام ئەم ماوەیە لەو کەسانەدا کەمترە کە بەهۆی گواستنەوەی خوێنەوە توش دەبن.

ڤایرۆسەکە:

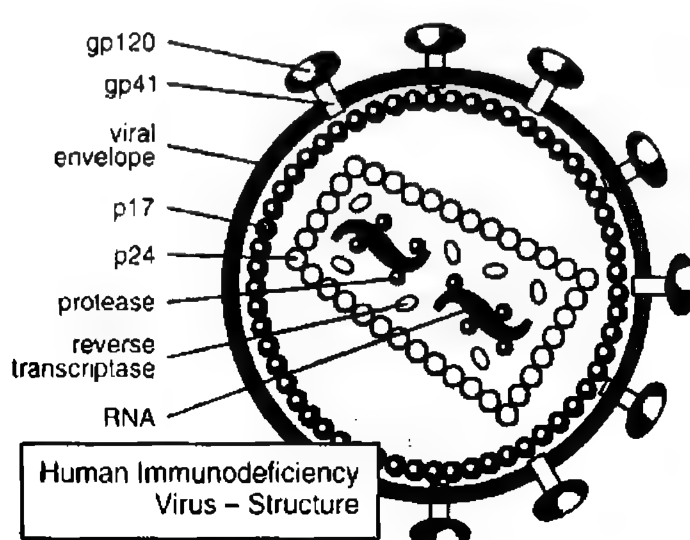
ڤایرۆسەکە لە جۆری ئەو ڤایرۆسانەیە کە RNA هەڵدەگرن و بە بەرگێکی گلایکو پرۆتینی واتە ئەو پرۆتینەی کە بە شەکرەوە بەستراوە، دەوەرەدراوە.

ئەم ڤایرۆسە لە سەر بەرگەکەی پێکهاتویەکی پرۆتینی هەڵدەگرێت پێی دەڵێن GP120 . ئەم ڤایرۆسە کە دەچێتە لەشی مرۆڤەوە بە دوای ئەو خانە بەرگریانەدا دەگەڕێت کە پێی دەڵێن T cell helper چونکە لە سەر ڕوی ئەم خانانە پێکهاتویەك هەیە پێی دەڵێن CD4 کە بە وەرگر ناودەبرێت ئەوکاتە پێکهاتوەکەی خۆی واتە Gp120 دەخاتە سەر CD4ی خانە بەرگریەکە واتە T cell helper. ئیتر ڤایرۆسەکە لەوێوە مادە بۆماوەکەی خۆی دەخاتە ناو خانەکەوەو بەرگە گلایکۆ پرۆتینەکەی لە دەرەوەی خانەکە فڕێ دەدات.



Electron-micrograph image of cell producing HIV

هەر کە چوە ناوەوە ئەنزیمێك دروست دەکات پێی دەوترێت (Reverse transcriptase) واتە ئەنزیمی لەبەرگرتنەوەی پێچەوانە چونکە یەکسەر (RNA)ەکەی خۆی دەگۆڕێت بۆ شریتێکی DNA. بۆچی ئەم کارە دەکات؟ بۆ ئەوەی خۆی لەناو خانەکەدا ون بکات و نەناسرێتەوە، ئەو کاتە خۆی دەنوسێنێت بە (DNA) خانەکەوەو دەبێتە بەشێك لەو، لەکاتی دوو هێندبوونی DNA خانەکەدا، ئەویش لە گەڵیدا دوو هێند دەبێت تا دەبێتە ژمارەیەکی زۆر و ماوەی هەڵهاتنی خۆی تەواو دەکات، ئەوسا دەست دەکەن بە جیابونەوە لە



Human Immunodeficiency Virus – Structure

(DNA)ەکان و دەگەڕێنەوە بۆ شێوەی جارانیان واتە RNA، و هەر یەکەیان دەچێتە خانەیەکی بەرگری دیکەوەو سورەکە بەردەوام دوبارە دەکەنەوە لەم بارەدا ڤایرۆسەکە چوار فەرمان جێبەجێ دەکات:

۱-بەهۆی (GP120)ەوە خۆی دەنوسێنێت بە CD4ی خانەکەوەو ناوەرۆکی مادە بۆ ماوەییەکەی خۆی تێ دەخات و بەوەش خانە بەرگرییەکانی لەو جۆرە لەناو دەبات.

۲-زۆر جار خۆی دەخاتە ناو جۆرێك خرۆکەی سپییەوە کە پێی دەوترێت (مۆنوسایت monocyte یا تاك خانە) چونکە ئەوانیش CD4 هەڵدەگرن و بە ناو خوێندا دەڕۆن و زۆر جاریش بەهۆی ئەم خرۆکانەوە دەگەنە دەمارە خانەکان و لەوێشەوە دەچنە ناو دەماخەوە و بەسەر لەشدا زاڵ دەبن.

۳-زۆرجار ڤایرۆسەکە هانی هەندێك خانەی Tcell helper دەدات بەخانە توشبوەکەوە بنوسێن و بەوەش کۆکراوەیەکی خانەیی پێکدەهێنێت کە هیچ سودێکیان نیە، بەڵام خانە بەرگریە ساغەکان هێرشیان دەکەنە سەر وەك تەنێکی نامۆ بە لەش، و بە وەش ژمارەیەکی زۆری دیکە لە خانە بەرگریەکان لەناودەچن.

٤-لە هەندێك جاردا بەرگە پرۆتینەکەیان دەکەن بەسەر خانە بەرگریەکاندا. بەوەش خانە بەرگریەکانی دیکە وا دەزانن ئەوە تەنێکی نامۆیە و هێرشی دەکەنە سەر، تا خۆیان لەناو دەچن.

بەم چوار خاڵە بەتەواوی ڤایرۆسەکە زاڵ دەبێت بەسەر خانە بەرگریەکاندا و لە ناویان دەبات بەوەش لەش توانای بەرگری نامێنێت، هەر میکرۆبێك چەندە بچوکیش بێت دێتە ناو لەشەوە بێ ئەوەی هیچ بەرگریەك بکرێت. و لەوبارەدا جەستە زۆر بێ هێزو بێ توانا دەبێت و هیچ بەرگریەکی لەخۆی پێ ناکرێت.

قۆناغەکانی نەخۆشیەکە: Disease stages

قۆناغی یەکەم: قۆناغی تیژی ڤایرۆسی Acute viral infection

۱-ماوەی هەڵهاتن ۱-۲ هەفتەیە.

۲-سەریەشە، تا.

۳-پەیدابوونی هەندێك زیبکە لەناو قورگدا.

٤-ئازاری ماسولکە malaise myalgia و ئازاری جومگەکان arthralgia.

٥-تێکچوونی لیمفە ڕژێنەکان lymphadenopathy.

٦-گەورە بوونی سسپڵ و جگەر hepatosplenomegaly.

٧-هەوکردنی پەردەی دەماغ meningitis.

٨-دەرکەوتنی پەڵەی سور لە سەر هەمو بەشەکانی لەش

ئەم قۆناغە بەوە کۆتایی دێت کە جەستە دەست دەکات بە دروستکردنی دژەتەن Antibody دژی ڤایرۆسەکە کە پێی دەڵێن anti-HIV antibiodies لە نێوان ٢-٣ مانگدا. ئێستا بەهۆی ڕێگایەکەوە کە پێی دەڵێن ELISA لە نێوان ٢-٤ هەفتەدا دەتوانرێت لە تاقیگە دەستنیشانی ئەم دژە تەنانەو جۆرەکانیان بکرێت. بەوەش دەزانرێت کەسەکە توشی ئەیدز هاتوە.

قۆناغی دوەم: بەتەواوی بێ نیشانەیە

Completely asymptomatic

بە زۆری لەپاش ٦ساڵ لە ٦٥٪-٨٥٪ی توشبوان بڕێکی زۆر دژەتەنی میکرۆبەکە anti-HIV دروست دەکات. میکرۆبەکە بە تەواوی لەناو خوێن، تۆواو Semen و دەردراوی ملی منداڵدان لە ژندا Cervical Secretions دا دەردەکەوێت لەم بارەدا میکرۆبەکە ١٠/١ی خڕۆکەی لیمفۆسایتی جۆری t داگیر دەکات.

بەشی زۆری دژەتەنەکان لە لیمفەگرێکان و ئالوەکان و سپڵ و هتد.. کۆ دەبێتەوە، وردە وردە خڕۆکە سپیەکانی جۆری لیمفۆسایتی t لەناو خوێندا دیار نامێنن و لە لیمفەگرێکاندا کۆدەبنەوە، تابێت میکرۆبەکەش زیاتر هەڵدەکوتێتە سەر خڕۆکە لیمفیەکان.

قۆناغی سێیەم: بە ئاشکرا نەخۆشیەکە دەردەکەوێت

هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە و بۆئەوەی کە خڕۆکە لیمفەکانی جۆری t زۆربەی زۆریان نەماوەن و ژمارەیان زۆر زۆر کەم دەبێتەوە.

بەرگری لەم کەسەدا بەتەواوی دێتە خوارەوە، جەستەی ناتوانێت بەرەنگاری میکرۆبە هەمە جۆرەکانی نەخۆشیەکان ببێتەوە، توانای جوڵە، و چالاکیەکانی زۆر زۆر کەم دەبێتەوە، بەشێکی زۆری ژیانی ماوەی لەسەر جێگا بەسەر دەبات.

لە تاقیگە ئێستا گەلێك ڕێگا هەیە بۆ دەست نیشانکردنی ئەم میکرۆبە لەوانە:

pz4 ،Immun of worecence ،Western Blot Analysis ،Latex Agglutination ،ELISA
CD4: CD8Tcell ،Viron RNA RT-PCR ،antigen. هتد..

کە لێرەدا بەپێویستمان نەزانی لە یەکەیەکەیان بدوێین.. زۆر جار لە ئەنجامی کەمبوونەوەی بەرگری وەرگیراوی لەشدا بەهۆی ئەم میکرۆبەوە هەندێك نەخۆشی لە مرۆڤەکەدا بە خێرایی دەردەکەون لەوانە:

هەوکردنی سی، نەخۆشیەکانی Hestoplasmosis نەخۆشیەکانی کاندیەیزیز Candiasis، نەخۆشیەکانی Cryptococcus، نەخۆشیە سپۆریەکانی ڕەوانی زۆر گێمی هەپسی درێژخایەن، وەرەمی کابوزی هتد.

ئەوەی پێویستە ئەوکەسانەی گومانیان هەیە لە توشبوون، هەر کە ئەم نیشانانەیان لێ دەرکەوت بەخێرایی، بێ دواکەوتن سەردانی پزیشك بکەن:

١-کەمبونەوەی کێش بە ڕێژەی ١٠٪ لەگەڵ ڕەوانیەکی درێژخایەن کە بۆ دوومانگ زیاتر بەردەوام دەبێت، یا تای درێژخایەن و لاوازی و گەورەبوونی لیمفەگرێکان.

٢-بوونی کێم لە کۆئەندامی زاوزێ یا لە زیبکەکانی هەپسەوە.

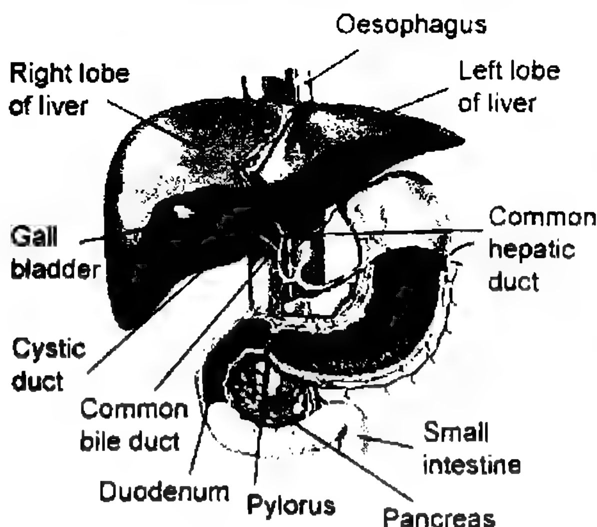
٣-بوونی وەرەمی کابوزی کە بە خێرایی بەلەشدا بلاودەبێتەوە.

٤-کەمبوونەوەی خرۆکە سپیە لیمفییەکان لە ١٢٠٠دانە لە ١ ملم^3 دا.

شەشەم: هەوکردنی جگەر

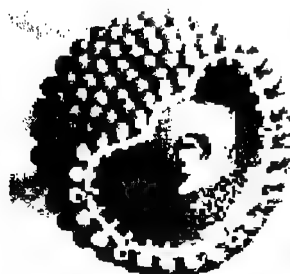
تاماوەیەکی زۆری پێش ئەم چەند ساڵەی دوایی هیچ پەیوەندیەك لە نێوان نەخۆشیەکانی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی و نەخۆشیە سێکسیەکاندا نە دەزانرا، بەلام لەم دواییەدا ئەوە سەلێنرا کە هەندێك جار ڕوو دەدات، ئەم نەخۆشیانەش لە ڕێگای سێکسەوە بگوێزرێنەوە.

هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی نەخۆشیەکە زۆر لەناوکەسانی گەورەدا بلاوە، بۆ نمونە تەنها لەفەرەنسا ١٠٠٠٠٠کەس ساڵانە تووشی ئەم نەخۆشیانە دەبن، و ٨٠٪ی ئەم حاڵەتانەش لە جۆری B,Aن و ئەوانی دیش بە تەواوی جیاناکرێنەوە، لەسەر ئاستی جیهانیش ئەوانەی هەڵگری ڤایرۆسەکانی هەوی جگەرن بە ٢ ملیۆن کەس دادەنرێن، هەر لە چین خۆیدا، لە ئامارێکدا بلاوکرایەوە تەنها ئەوانەی گومانی بوونی ئەم ڤایرۆسانەیان لێ دەکرێت ٢٥ ملیۆن



کـەس دەبـــن، ئاشکراشـــە ڤایرۆســـەکانی هـــەوکردنی جگـــەر زۆر جـــۆری هەیـــە لەوانە F , E , D , C , B , A.هـــەوکردنی جگـــەری بەڤایرۆسی A، کێشـەیەکی زۆری نیـە، چونکـە نابێتـە بـــارێکی درێژخایـــەن، و مـــاوەی دەرکەوتنیشـی لـە نێوان ١٥-٥٠ ڕۆژدا دەبێـت و بـــەزۆریش لـــە کۆتـــایی هەفتەی شەشەمدا کەسەکە چاك دەبێتەوە.

بـە زۆری توشـبوون بـە ڤایرۆسـی A لـە ڕێگـای دەمـەوە دەبێـت، و زۆر جـاریش بـەهۆی خواردنەوە وەك لولپێچە دەریاییە پیس بوەکان. هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری B زۆرتـر بڵاوە و لە ٥٠٪ی حاڵەتەکاندا ئـەم ڤایرۆسـە بـەهۆی سێکسـەوە دەگوێزرێتـەوە، یا بـە هـۆی خوێـن گواستنەوەوە ڤایرۆسەکە لە خوێن، لیك، تۆواو، دەردراوەکانی زێ، خوێنی کەوتنە سەرخوێن، ئەمەشە هۆی گواستنەوەی بە هۆی سێکسەوە، ماوەی هەڵهاتن یا دەرکەوتنی لە نێوان ٥٠-١٥٠ ڕۆژدایە. ئـەوەی گرنگـە ئامـاژەی پـێ بکـەین ئەوەیە کـە توشـبوون و گواسـتنەوە لـەماوەی هەڵهاتن و ماوەی تیژی نەخۆشیەکەدا دەبێت. هەموو ئەوانـەش کـە تیایـاندا درێژخایەنـە ئەوانـە دەبنـە سـەرچاوەی بڵاوکردنـەوەی ڤایرۆســەکە بــۆ کەســانی دەوروبــەریان، لەوانەشـــە نەخۆشـــیەکە لـــە دایکـــەوە بگوێزرێتـەوە بۆ کۆرپەلـە لـە ڕێگای وێڵاشـەوە، زۆربـەی ئەوانـەی تـوش دەبـن ئەوانـەن کـە لادانی سێکسیان هەیە، یا ئەوانەی لەش فرۆشی دەکەن، هەروەها ماسیلەکانیان.



دیاریکردن و نیشانەکان:





لە تاقیگە لێنۆڕین بۆ دەردراو و خوێنی ئەم کەسانە دەکرێت زۆر جەخت دەخرێتە سەر بوونی گوێزەرەوەکانی ئەمین لە قۆناغی تیژدا کە پێیان دەڵێن (Trans Aminase) یا جەخت خستنە سەر بوونی دژە پەیداکەرە تایبەتیەکانی نەخۆشیەکە هەروەها بونی ئیمینوگلۆبینەکان بەتایبەتی IgG وIgm.

نیشانەکانیش بە زۆری لە نیشانە تەقلیدیەکانی زەردویی دەچن، کاتێك بەیانی نەخۆشەکە لە خەو ڕادێت دەبینێت پێستی زەردبوە، بە تایبەتیش سپێنەی چاوی، ڕەنگی میزەکەی زۆر زەردە، پیساییەکی کاڵە، هەروەها سەریەشەو ئازاری جومگە، و خوراندن، هەندێك جاریش چەند میکرۆبێکی دی لەگەڵدا دەبێت و کەسەکە توشی نەخۆشیەکانی جومگە، پێست، دەماغ،لولەکانی خوێن، کۆئەندامی هەرس هتد دەکات، سەرەڕای هەست بەشەکەتی و ماندویەتی زۆر، بەڵام خراپترینیان هەوکردنی پەنکریاسە بەتیژی، هەروەها هەوی گەدەو ڕیخۆڵە.

چارەسەر:

بۆ چارەسەری جۆری B، گلوبینەکانی بەرگری پێوانەیی بەکاردێن، بە ژەمی پارێزەر، هەرچی بۆ حاڵەتی دوەمیشە واتە جۆری B، پێویستە بگەڕێین بەدوای سەرچاوەی توشبوونەکەدا. دەشتوانرێت گلۆبینەکانی بەرگری بۆ ماوەیەك بەکاربێن.

ئێستا کوتراوێکی جۆری B هەیە، مرۆڤ دەتوانێت وەك خۆپارێزی لەخۆی بدات و ٩٥٪ کاریگەری پۆزەتیفە.

حەوتەم: Cytomegalo Virus

لە کتێبە پزیشکیەکاندا بە C.M.V ناودەبرێت.

ڤایرۆسێکە زۆرتر لە خوێندا دەژی، هەفتەیەك تا ٥ هەفتەی پێ دەچێت پێش ئەوەی هیچ نیشانەیەکی دەرکەوێت، بەزۆری ئاوە لە لەگەڵ تێکچونەکانی بەگریدا، بەزۆری توشی

ئەوانە دەبێت کە زۆر شیکردنەوەی خوێنیان بۆ دەکرێت، یا ئەوانەی خوێن، یا ئەندامێکی لەشیان بۆ دەگوێزرێتەوە، ئەگەری زۆریش هەیە کە لە ڕێگای کاری سێکسیەوە بگوێزرێتەوە. زۆرجار لەناو شوشە خوێنە هەلگیراوەکانی نەخۆشخانەکاندا دەمێنێتەوە، و ئەم ڤایرۆسە دەبێتە هۆی هەوکردنی گرێ لیمفیەکان، تای زۆر، تێکدانی پێکهاتەکانی خوێن، میزگیران، لە ژنی سکپڕدا دەبێتە هۆی تای زۆر، هەست بە هیلاکی، ناڕەحەتی لە گەرودا، ئاوساندنی لیمفەگرێکان، لەوانەیە توشی کۆرپەلەش ببێت، (٠,٥-٢٪) دەبێتە هۆی تێکدانی دروست بوونی منداڵەکە. بۆ دیاریکردنی لە تاقیگە، پێوانەی ژمارەی خرۆکە سپیەکان دەکرێت، و لە خوێندا بۆ دژە تەنەکانی ڤایرۆسەکە دەگەڕێن.

چارەسەر:

لە ڕێگای ئەو دەرمانانەوە دەبێت کە بۆ لەناوبردنی ڤایرۆس بەکاردێت، بە تایبەتی ئەوانەی هرپس، هەروەها پێدانی گلۆبینەکانی بەرگری، لە ژندا زۆر جار دەبێتە هۆی لەبارچوونی منداڵەکەی لە سکی دایە یا ئەو منداڵەی دەیبێت زۆر کێشی کەم و لاوازە یا نابەکامە و پێش کاتی خۆی لە دایك دەبێت.

لەگەڵ ئەو میکرۆبانەی باسکران، گەلێك میکرۆبی دیکە هەن کەسێکسیش ڕۆڵی لە گواستنەوەیاندا هەیە بەڵام زۆر بەربلاو بەو ڕێگایە ناگوێزرێنەوە وەك ئەمیبای زەحیری Entaembea histolytica، دۆنۆڤانی وەك Donovanose بەتایبەتی Calymnato Bacterium هەروەها خارشت Gale، و مشەخۆری زێ Gardnerella Vaginalis و جاردیا Giardia Lamiliase و مونیلا moniliase بالوکە Warts گەلێکی دی کە لێرەدا بەباشمان نەزانی لەسەریان بدوێین.

هەشتەم: ترایکۆمۆنیاس:

یەکێکە لە نەخۆشیە بەربلاوەکان کە بە هۆی سێکسەوە دەگوێزرێتەوە، میکرۆبەکەی بریتیە لە مشەخۆرێکی گیانەوەرە سەرەتاییەکان (pootozoa) کە پێی دەڵێن Trichomonas vaginalis ئەم میکرۆبە لەناو زێدا دەژی، ساڵانە نزیکەی ٥ ملیۆن ئەمەریکی توشی دەبن ٥٠٪-٧٥٪ی ئەوانەی توشی دەبن ئەوانەن کە لەش فرۆشن، زۆر بەکەمی ژنی ئاسایی توشی دەبێت. بە زۆریش لەو ژنانەدا هەن کە توشی نەخۆشیەکانی دیکەی سێکس بوون، وەك سوزەنك و ئەوانی دی.

نیشانەکانی:

بەشێوەیەکی ئاسایی ئەم نەخۆشیە هیچ نیشانەیەکی دیاری نیە، لە هەندێك حاڵەتی نائاسایی دا بە نزیکەی ساڵێك پاش توشبونی میکرۆبەکە ئەوسا هەستی پێ دەکرێت، بەڵام لە حاڵەتی ئاساییدا لە نزیکەی ٢-٤ ڕۆژدا هەستی پێ دەکرێت کە لە ژندا ئەمانە دەگرێتەوە.

-دەردراوی خوێناوی لە ئەندامی زاوزێی مێیەوە.

-دەردراوێکی شێوە زەردی سەوزباو بەلای خاکیدا لە زێوە.

-توشبوونی میزەڕۆ (ئەو جۆگەیەی میز لە میزەڵدانەوە دەهێنێتە دەرەوە).

-خوراندن، ئازار و سوتاندنەوە لە ناوزێدا.

-هەستکردن بە ئازار لە خواروی سکدا.

-بۆنی ناخۆش لە زێوە.

-لەکاتی میزکردندا گزانەوە.

-هەوکردنی زێ و ملی منداڵدان.

-حەز بە میزکردن لە ئاسایی زیاتر.

-سور هەڵگەڕانی ئەندامی مێ و زێ.

لە پیاودا:

-زۆر بە دەگمەن پیاو نیشانەی تیا دەردەکەوێت، بەڵام ئەگەر هەبوو ئەمانەن:

-توشبوونی میزەڕۆ و پرۆستات.

-ئازار و بەگران میزکردن.

-هاتنە دەرەوەی دەردراوێکی ڕوون.

-خوراندن لە ناو جوکدا.

سەرنج: میکرۆبەکە بۆ ماوەی چەند سەعاتێك لە دەرەوەی لەش لە شوێنێکی شێداری نیمچە گەرم دا دەژی و لەوانەشە بە یەکێك لەم ڕێگایانەوە بگوێزرێتەوە.

-دەردراوەکانی لەش.

-شوێنی نوستنی پیس بوو بە میکۆبەکە.

-خاولی.

-سێتی تەوالێت.

دیاریکردن:

میکرۆبەکە (Trichomonas) لە شێوەی هەلۆژەدایە و کلکدارە.

بە چاندنی میز یا دەردراوی چوك بۆ ماوەی ٤٨ سەعات، ژمارەیەکی باش لـە میکرۆبەکە لە تاقیگە دەردەکەوێت ئەگەر هەبوو. هەروەها لە ڕێگای لێنۆڕینی دەردراوەکە لە پیاو ژنەدا بە میکرۆسکۆب دەتوانرێت میکرۆبەکە ببینرێت.

چارەسەر:

باشترین چارەسەر بریتیە لە:

١-فلاجیل Flagyl. نابێت ئـەم دەرمانـە لەگـەڵ مـادەی ئەلکهولیـەکاندا وەرگـیرێت چونکـە دەبێتە هۆی ڕشاندنەوە و هێڵنـج دان.

٢-Azithromycin

دژە زیندەیە کە پێی دەوترێت Zithromax. بە دەرمانێکی زۆر باش دادەنرێت.

٣-5-notromidazoles:

ئەم دەرمانە بۆ هەردوو توخمەکە باشە ئەگەر ئەو کەسانەی توشبوون چارسەری خۆیـان نەکرد ئەوا:

١-بڵاودەبێتەوە بۆ کەسەکەی دی.

٢-دەبێتە هۆی هەوکردن و توشبونی میزەڕۆ و پرۆستات لـە پیـاودا. لـە ژنیشدا دەگاتـە منداڵدان.

٣-حاڵەتێکی ناڕەحەتی زۆر بۆ توشبوەکە بەردەوام پەیدا دەکات.

خۆپاراستن:

١-سێکس نەکردن لەگەڵ کەسەکەی دیکەدا تاچاك دەبێتەوە.

٢-بەکارهێنانی کۆندۆم تاڕادەیەکی زۆر پارێزەرە.

٣-لەگەڵ هەستکردن بەهەر ناڕەحەتیەك لەکۆئـەندامی زاوزێدا پێویستە سەری پزیشك بدرێت.

هەوکردنەکانی زێ

جۆری دەردراوەکانی زێ

١.دەردراوە سروشتییەکان:

دەردراوە سروشتیەکانی زێ لەپێگەیشتواندا ڕەنگێکی ئاوی هەیەو شلو ڕوونـەو لەلایـەن ئەمانەوە دەردەدرێن:

أ.ڕژێنی پارتۆلین: لەهەموو ناوچەکان دەردراوی زۆرترە.

ب.زێ: لـەناو زێدا جـۆرە بەکتریایـەك دەژی پـێی دەڵێـن (دیـد رلـین) ئـەم بەکتریایـە گلایکوجـین دەگۆڕێـت بـۆ ترشـەکان، سـەرەڕای ئـەوەی زێ پـڕە لـەمادەی پرۆتـینو هـەندێك توخم.

ج.دەردراوەکانی ملی منـاڵدانو منـاڵدانو جۆگەی فالوب:

لەناوەڕاستی سوڕی مانگانەدا واتە لەکاتی دانانی هێلکەدا. سەرەڕای ئەمانە لـەکاتی بونـی برین لەمناڵداندا یا بـەهۆی بـەکارهێنانی مادەکانی قەدەغـەی سکپڕییەوە (بەتایبـەتی ئـەو حەپانەی مادەی ئیسترۆجینو پروجسترۆنیان تێدایـە) یـا لەئـەنجامی گـەرماوێکی منـاڵداندا، ئەمانە دەبنە هۆی زیادبوونی دەردراوەکانی زێ.

د.دەردراوەکان لەکاتی سکپڕیدا زۆرتـر دەبـن لەبەرئـەوەی ئێسـترۆجین زۆرتـر دەرژێـتو سوڕی خوێنیشی زیاتر دەبێت.

٢.ئەو دەردراوانەی لەکاتی بوونی نەخۆشیـدا زۆر دەبن:

بەزۆری ئەو دەردراوانە دەگرێتەوە کە لەکاتی هـەوی زێ، ملـی منـاڵدان، جۆگـەی فـالوبدا ڕوودەدەن. وەك:

١.دەردراوی زەرد یا ڕەنگ سەوز بەهۆی تووشبوونی بەکتریاوە.

٢.دەردراوە سپیەکانی زێ: وەستاوو دەبنـە هـۆی خورانـدن، ئەمـەش لەئـەنجامی بوونـی کەڕوودا پەیدا دەبێت.

٣.ئەو دەردراوانەی کە بۆنێکی ناخۆشیان لێدێتو بەڵگەن بۆ بوونی تریکومۆناسو بریـن لەشانەکاندا.

٤.بوونی ناسۆر کە بەهۆیەوە میز بەزێدا دەڕوات.

٥.خوێن بەربوون: پێویستە زوو بزانرێت ئەو خوێنە لەکوێوە دەڕوات چونکـە نیشانەیە بۆ بوونی یەکێك لەم ئەگەرانە:

-تێکچوونی فەرمانی هایپۆسەلەمەس، ژێرمێشکەڕژێن، ڕژێنی دەرەقی، یا تێکچوونی کاری هێلکەدان.

-خوێن بەربوون لەتەمەنی نائومێدیدا بەهۆی هەڵئاوسانی ناوپۆشی منداڵدان، یا بەهۆی بوونی ڕیشاڵی منداڵدانەوە.

-نەخۆشیەکانی خوێن کە پەیوەندی بەکەمی مادە پێویستەکان بۆ خوێن مەین.

-هەوکردنە درێژخایەن، یا تیژەکان.

-بوونی وەرەمی پیس یا ئاسایی.

-شەکەت و ماندووبوونی ئەقڵی و جەستەیی و گۆڕانی ئاووهەوا.

-کەمی ڤیتامینەکان.

-تەمەنی باڵق بوون بەهۆی نارێکوپێکی ڕژاندنی هۆرمۆنەکانی سێکسەوە.

-توشبوونی زێ بەزامداری بەهۆی بونی مادەی کیمیایی یا تەنی نامۆوە.

ئەو هۆکارانەی یارمەتیدەرن بۆ توشبوون بەهەوکردنەکانی زێ:

-خۆدانە بەرسەرما.

-گواستنەوەی دەردەکە لەڕێگای مێردەوە وەك (سوزەنك، تریکۆمۆناس، سفلس).

-ناپاکوخاوێنی تەواوی کۆئەندامی زاوزێ.

-هەوکردن یەك لەدوای یەکەکانی جۆگەکانی میز.

-چارەسەر بەدژەزیندەکان (ئەنتی بایوتیك) بۆ ماوەیەکی زۆر یا خۆدانەبەر چارەسەری کیمیایی.

جۆری هەوکردنەکانی زێ:

١.هەوکردنەکانی زێ و ئەندامە دەرەکیەکانی کۆئەندامی زاوزێ و جۆگەی میز، هەموو ئەمانە (لە کەسە گەورەکاندا بەهۆی کاری سێکسیەوە دەبێت (نەخۆشەکانی سوزەنك، ترایکومۆناس، .. و گەلێکی دی لەنەخۆشیە درمەکان).

٢.پوکاندنەوەی زێ (نەخۆشی پیری) لەوکاتەدا زێ تووشی هەوکردن دەبێت بەهۆی کەمی هۆرمۆنی ئیستروجینەوە.

٣.توشبوون بە کەڕوەکان: بەزۆری لەو ژنانەدا دەبێت کە سکپڕن یا توشی شەکرە بوون و یا ئەوانەی حەپی منداڵ نەبوون دەخۆن یا ئەوانەی زۆر دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك)

بەکاردەهێنن‌و دەبنە هۆی کوشتنی ئەو بەکتریایانەی گلایکوجین دەگۆڕن بۆ ترشەکان، ئەوەش دەبێتە هۆی توشبوون بە کەڕوەکان.

٤.توشبوونی زێ بەدەفیتریا.

٥.هەوی ئەو برینانەی کە لەزێدا هەن بەهۆی تەنێکی نامۆ یا مادەی کیمیاییەوە یا لەئەنجامی برینی میکرۆبەکان یا نەخۆشی بهجەتەوە پەیدا بوون.

دیاریکردنی هەوکردنەکانی زێ:

باشترین ڕێگا چوون بۆ لای پزیشکە بۆ دیاریکردنی جۆری توشبوونەکە لەڕێگای لێنوڕینی میکرۆسکۆبی یا چاندنی دەردراوەکانی زێوە بۆئەوەی پزیشک بەئاسانی بتوانێت جۆری هەوکردنەکەو چارەسەرەکەی دیاری بکات.

سەرنج: پێویستە گەرماوو چارەسەری زێ پێش چوونە لای پزیشک بە٢٤سەعات بوەستێنرێت.

ڕێنمایی‌و ئامۆژگاری بۆ چارەسەری هەوکردنەکانی زێ.

١.شتنی ناوچە توشبوەکە بەئاوو سابونی پزیشکی ڕۆژی سێ جارو وشکردنەوەی بەباشی.

٢.چەورکردنی ناوچەکە بەو چەوریەی پزیشک دەینوسێت پاش شتنی‌و بەجێهێشتنی بەبێ جل بۆ ماوەی نیو کاتژمێر.

٣.لەکاتی بەکارنەهێنانی هەلگرەکانی زێدا وا باشە بخرێنە قولاییەوە، وا باشتریشە پێش نوستن بەکاربێن.

٤.دورکەوتنەوە لەو جلانەی ناوەوە کە نایلۆنیان تێدایە، بەکارهێنانی جلی لۆکە باشە.

سەرچاوەکان:

1-Wright, samson"Applied physiology"
Ninth ed. Toronto:
PP 1065-1086
2-Boyd, William:"A Text book of Pathology"
8 ed. London "pp 967-1007"
3-Medicine : "Endocine disorders"
Part 2 No. 2 Vol.1
4-Yen ssc. " Reproductive endocrinology"
philadelphia , London
pp,128-141
5-Thomson J,A ;"An Introduction to
clinical Endocrinology"
churchill living stone
pp 111-118
6-Sheldon, Travin; "Sexual Perversion:
Integrative Treatment Approaches for the clinician. Londan 1993.
7-Stephen, Hudson: "Sexual Deviance":
Issues and Controversies"
London-2002
8-Gloria G. Brame "Come Hither A Commonsense Guide To Kinky Sex" London 2000.
9-Paul De River : "The Sexual Criminal:
A Psychoanalytical study
London 2000
10-Turner CD: "General Endocrinology" 6 th ed. USA.
11-Ross , Janet: "Foundation of Anatomy and physiology" London pp 448-450.
12-Boyd, William : "A texbook of pathology" London pp 503-506
13-Wrigiet, Samson: "Applied physiology" 9th ed. London pp 1110-1116.
14-Stuart IRA Fox "Human Physiology" 7th ed.
New york 2002.
15-Schinfield Amram : " You and Heridity" 3rd ed. New-york pp 261-263
16-Elston .R. "Methodologies in Human Behaviour" New-york pp. 72.
17-David shier: Essentials of Human Anatomy and Physiology" NewYork.2000.
18-Dr. Bancroft 'Human Sexuality and its problems"
19-Don Byme , Kathryn Kelley
(state university of New Fork)
"Alternative Appraches to the study of Sexual Behavior"
1986.
20-New jery-Londan
Richard A. posner
Sex and Reason"inculde the rotcal sexology"

21-Donal porter Geddes" Ar Aralysis of the Kinsey Reports on Sesual Behavior"

22-Leonore Tiefer"Three Crises Facing Sexology"

23-Harold Persky, "psychoendocrinology of Human Sexual Behavior"

24-Moir.A"Brainsex: The Real Differencc between Men and Womeni Carol publishing Group (1991).

25-Weininger, OTTO: "Sex and Character"
1980

26-Buss,D.M."psychological sex
differences: Orgins throwgh sexual
Selection" American psychologist 1995.

27-Eisenman, R "Resonable woman" standard
in understanding sexual harassment"
London 1995.

28-Brannon, L "Gender: Psycholoigical perspectives"
Boston. Allyn, Bacon 1995

٢٩-فريدريك كهن "الحياة الجنسية"
ط ٢١ بيروت ١٩٩٣

٣٠-ل. فاندر. فريدريك كهن:
"خفايا الحياة الجنسية عند الرجل والمرأة"
بيروت - ١٩٩٧

٣١-أمير قبطر" اسرار الحياة الجنسية"
بغداد-١٩٩٣

٣٢-صبرى القبانى " حياتنا الجنسية"
ط٢٠ بيروت/ ١٩٩٦

٣٣-تشمان بنشر: "الجنس في حياتنا"
بيروت

٣٤-د.محمد سليم صالح ... علم حياة الانسان ط ١٩٩٠ بغداد

٣٥عطا البكرى: الزواج والقوة التناسلية
بغداد

٣٦-أدورين د.هيرش: "الحياة الجنسية في المجتمع الحديث"

٣٧-گۆڤارەکانی:

Sexology –طبيبك- طبيب العائلة- Canadian Journal of Human Sexuality

٣٩-ئەکرەم قەرەداخی: بنەماکانی فسیۆلۆژی مرۆڤ سلەیمانی ٢٠٠١

٤٠-ئەکرەم قەرەداخی: پلەکانی نێریەتی و مییەتی لە مرۆڤدا:

کوردستانی نوی ژ ١٧٤٢ رۆژی ١٩٩٨/١١/١٦.

٤١-اکرم القرداخی: "عن الغدد ژات الافراز الداخلی"

مجلة "علم الحياة" جامعة البصرة- العدد ٢ السنة

الثالثة ص ٢٤-٣٠.

٤٢-Internet

٤٣-گەلێکی دی...



ناوەرۆک

Akram Qaradaghi



Physiology of Sex

کتێبی فسیۆلۆژی سێکس یەکێکە لەو کتێبە رۆشنبیریانەی
کە کتێبخانەی کوردی شان بەشانی کتێبەکانی دیکەی ئەم
بابەتـە دەتوانن ئەو کەلێنە پڕ بکەنـەوە ، کۆمەڵـگەی
ئێمەش هێشتا پێویستی زۆری بەم زانیـاری و رێنماییانەی
ئەم بـــوارە هەیە ، ئەم کتێبە بـەنرخـەی مامۆستـا
ئەکرەم قەرەداخی دەکرێت ببێتە یەکێك لـەم سەرچـاوە
گرنگانـە کە لەبواری ئـەو زانیارییـە زۆرانەی تیایـدایە
پشتی پێ ببەسترێت ، منیـش وەك ئـەوەی لەو بـوارەدا
شارەزاییەکم هەیە بە پێویستم زانی کەئەم کتێبە لەزنجیرەی
چاپکراو و بڵاوکراوەکانی نیگـــادا چاپ بکریتەوە .
لەچاپدانـەوەی ئەم کتێبە ئەو کەلێنە پــڕ دەکاتــەوە
کە کتێبخانەی کوردی هەیەتی و کۆمەڵ و نـــەوەی نوێمان
پێویستییەتـی ، بەو هیوایەی بەتەقەلای هەمـوو لایـەکمان
بتوانین ئەم بوارە زیاتر بەرەو پێشەوە بەرین و نەوەکانمان
لەسەر بنەمایەکی پاك و بێگـەرد و زانستییانە پـەروەردە
بکەین و هەمـوو کۆمەڵگا بەرەو هوشیاری و رۆشنبیرییـەکی
راست و زانستی پێشکەوتوو بەریـــن .

فازیل هیمەت
١٢/ ١٢/٢٠٠٤

دیزاینی بەرگ : دیاری